叶兴阳

双语音标有声读物



双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 瘦身的乐趣：如何快乐(the Fun Of Getting Thin How To Be Happy And) 000001

2. 瘦身的乐趣：如何快乐(the Fun Of Getting Thin How To Be Happy And) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

瘦身的乐趣：如何快乐(The Fun of Getting Thin How to Be Happy and)

第1/2页

[ðə; ði]	[fʌn]	[ɒv; əv]	['getɪŋ]	[θɪn]
THE	**FUN**	**OF**	**GETTING**	**THIN**
这	乐趣	的	获得	薄的

减肥的乐趣

[haʊ]	[tuː; tə]	[biː; bi]	['hæpi]	[ænd; ənd]	[rɪ'djuːs]	[ðə; ði]	[weɪst]	[laɪn]
How	**To**	**Be**	**Happy**	**and**	**Reduce**	**the**	**Waist**	**Line**
如何	到	是	快乐的	和	减少	这	腰部	线

如何既快乐又能减掉腰围

[baɪ]
by
经过

经过

['sæmjʊəl]	[dʒiː]	.	[blaiθ]
SAMUEL	**G**	**.**	**BLYTHE**
塞缪尔	G	.	布莱斯

塞缪尔·G·布莱斯

['ɔːθə(r)]	[ɒv; əv]	"	['kʌtɪŋ]	[ˌaɪ 'tiː]	[aʊt]
Author	**of**	**"**	**Cutting**	**It**	**Out**
作者	的	"	切割	它	出去

《拔掉它》的作者

"	[ʃɪ'kɑːgəʊ]
"	**Chicago**
"	芝加哥

芝加哥

[fɔːbz]	&	Company1912
Forbes	**&**	**Company1912**
福布斯	&	Company1912

福布斯公司1912年

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

['tʃæptə(r)]
CHAPTER
章

章

[ai]	.	[fæt]
I	**.**	**Fat**
我	.	胖的

一、脂肪

[ˌaɪ 'aɪ]	.
II	**.**
二	.

二、

[ðə; ði][səʊ] - [kɔːld] [kj'ɔːz]
The So - Called Cures
这 所以 - 称为 治愈

所谓的疗法

[θriː] .
III .
三、 .

三、

['feɪsɪŋ] [ðə; ði] ['tɪʃuː]
Facing the Tissue
面向 这 组织

面向组织

[ðə; ði] [fʌn] [ɒv; əv] ['getɪŋ] [θɪn]
THE FUN OF GETTING THIN
这 乐趣 的 获得 薄的

减肥的乐趣

['tʃæptə(r)] [ai]
CHAPTER I
章 我

第一章

[fæt]
FAT
胖的

胖的

[ə; eɪ][fæt][mæn][ɪz][ə; eɪ][dʒəʊk] ;
A fat man is a joke ;
一个 胖的 男人 是 一个 开玩笑 ;

胖子是个笑话；

[ænd; ənd][ə; eɪ][fæt]['wʊmən][ɪz] [tuː] [dʒəʊks] — [wʌn][ɒn] [hɜː'self] [ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)][ɒn][hɜː(r); hə(r)] ['hʌzbənd] .
and a fat woman is two jokes — one on herself and the other on her husband .
和 一个 胖的 女士 是 二 笑话 — 一 在 她自己 和 这 其他 在 她 丈夫 .

一个胖女人成了两个笑话——一个是嘲笑她自己，另一个是嘲笑她的丈夫。

[hɑːf][ðə; ði] ['kɒmədi] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] ['predɪkeɪtɪd] [ɒn][ðə; ði] [pɔːntʃ] .
Half the comedy in the world is predicated on the paunch .
一半 这 喜剧 在 这 世界 是 预设的 在 这 大肚子 .

世界上一半的喜剧都是以大肚子为笑料的。

[æt; ət] [ðæt] ,
At that ,
在 那 ,

就这样，

[ðə; ði]['hjuːmən] [reɪs] [ɪz][dɪ'vaɪdɪd]['ɪntuː][bʌt; bət] [tuː] ['klɑːsɪz] — [fæt]['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [get] [θɪn] [ænd; ənd] [θɪn] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [get] [fæt] .
the human race is divided into but two classes — fat people who are trying to get thin and thin people who are trying to get fat .
这 人类 种族 是 分割 进入 但 二 课程 — 胖的 人们 WHO 是 尝试 到 得到 薄的 和 薄的 人们 WHO 是 尝试 到 得到 胖的 .

人类只有两种人——想减肥的胖人和想变胖的瘦人。

[fæt] , [ðə; ði]['dɑːktərz] [seɪ] , [ɪz]['feɪt(ə)l] .
Fat , the doctors say , is fatal .
胖的 , 这 医生 说 , 是 致命的 .

医生说，肥胖是致命的。

[ai] [muːv] [tuː; tə] [ə'mend] [baɪ] ['straɪkɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] [lɑːst] [tuː] ['lɛtəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɪn'daɪtmənt] .
I move to amend by striking out the last two letters of the indictment .
我 移动 到 修正 经过 引人注目 出去 这 最后的 二 信件 的 这 起诉书 .

我提议修改起诉书，删除起诉书中的最后两个字母。

[fæt][ɪz][fæt] .
Fat is fat .
胖的 是 胖的 .

脂肪就是脂肪。

[ˌaɪ 'tiː]['ɪz(ə)nt] ['eni] [mɔː(r)]['feɪt(ə)l] [tuː; tə] [biː; bi] ['riːz(ə)nəbli] [fæt] [ðæn; ðən] [tuː; tə] [biː; bi] ['riːz(ə)nəbli] [θɪn] ,
It isn't any more fatal to be reasonably fat than to be reasonably thin ,
它 不是 任何 更多的 致命的 到 是 合理 胖的 比 到 是 合理 薄的 ,

适度肥胖并不比适度消瘦更致命。

[bʌt; bət] [ɪts] [ə; eɪ] [dɑːnd] [saɪt] [mɔː(r)] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] .
but it's a darned sight more uncomfortable .
但 它是 一个 该死的 视线 更多的 不舒服 .

但这确实让人很不舒服。

[səʊ][fɑː(r)][æz; əz] ['biːɪŋ] [ʌn'riːznəbli] [θɪn] [ɔː(r)] [ʌn'riːznəbli] [fæt][ɪz] [kən'sɜːnd] ,
So far as being unreasonably thin or unreasonably fat is concerned ,
所以 远的 作为 存在 不合理地 薄的 或者 不合理地 胖的 是 担心的 ,

就过瘦或过胖而言，

[ai] [sə'pəʊz] [ðə; ði] [θɪn] ['pɜːs(ə)n][hæz; həz][ðə; ði] [lɒŋ] [end][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
I suppose the thin person has the long end of it .
我 认为 这 薄的 人 有 这 长的 结尾 的 它 .

我想瘦子那头应该比较长。

[ai]['nevə(r)][wɒz; wəz] [θɪn] , [səʊ][ai][doʊnt] [nəʊ] .
I never was thin , so I don't know .
我 绝不 曾是 薄的 , 所以 我 不 知道 .

我从来就不瘦，所以我不知道。

[haʊ'evə(r)] , [ai][hæv; həv] [biːn] [fæt] — ['nəʊtɪs] [ðæt] " [hæv; həv] [biːn] " ?
However , I have been fat — notice that " have been " ?
然而 , 我 有 到过 胖的 — 注意 那 " 有 到过 " ?

但是，我一直都很胖——注意是“一直”吗？

[ænd; ənd] [ɪf] [ðeə(r)][ɪz] ['eni] [feɪz] [ɒv; əv]['hjuːmən] [ɪn'dʒɔɪmənt] , ['eni] [pɑːt] [ɒv; əv][laɪf] , ['eni]
And if there is any phase of human enjoyment , any part of life , any
和 如果 那里 是 任何 阶段 的 人类 享受 , 任何 部分 的 生活 , 任何
[ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] , [ˌævə'keɪʃ(ə)n] , [də'vɜːrtɪzmənt] ,
occupation , avocation , divertisement ,
职业 , 业余爱好 , 分流 ,

如果人类的任何享乐阶段、生活的任何部分、任何职业、爱好、消遣，

['pleʒə(r)] [ɔː(r)][peɪn] [weə(r)] [ðə; ði][fæt][mæn][hæz; həz][ðə; ði]['betə(r)][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['eni] [rɪ'gɑːd] ,
pleasure or pain where the fat man has the better of it in any regard ,
乐趣 或者 疼痛 在哪里 这 胖的 男人 有 这 更好的 的 它 在 任何 看待 ,

无论在哪方面，胖子都能占上风，无论是快乐还是痛苦。

[ai] [feɪld] [tuː; tə][dɪˈskʌvə(r)][ˌaɪ ˈtiː][ɪn][ðə; ði] [ˈtwenti] [jˈiəz] [ˈdjʊərɪŋ] [wɪtʃ] [ai] [lʊkt] [laɪk][ðə; ði][rɪə(r)]
I failed to discover it in the twenty years during which I looked like the rear
我 失败的 到 发现 它 在 这 二十 年 期间 哪个 我 看起来 喜欢 这 后部
[end][ɒv; əv][ə; eɪ] [hæk] [ænd; ənd][hæd; həd][ɔːl][ðə; ði] [ˈbɒdɪli] [ˌkærəktəˈrɪstɪks] [ɒv; əv][ə; eɪ] [beɪl] [ɒv; əv] [heɪ]
end of a hack and had all the bodily characteristics of a bale of hay
结尾 的 一个 黑客 和 有 全部 这 身体上的 特征 的 一个 包 的 干草
.
.
.

二十年来，我始终没能发现这一点，而在这二十年里，我的外表像个马车夫的屁股，身体特征也像一捆干草。

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [ɪgˈzæmɪn] [ˈɪntuː][ðə; ði][ˈæktʃuːˌeɪtɪŋ] [ˈmoʊtɪvz] [fɔː(r); fə(r)] [ˈeni] [laɪn] [ɒv; əv]
When you come to examine into the actuating motives for any line of
什么时候 你 来 到 检查 进入 这 驱动 动机 为了 任何 线 的
[ˈhjuːmən] [ɪnˈdevə(r)] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ˈvænəti] [ˈfɪgəz] [əˈbaʊt] [ˈnaɪnti] [pə(r)] [sent] ,
human endeavor you will find that vanity figures about ninety per cent ,
人类 努力 你 将要 寻找 那 虚荣 数据 关于 九十 每 中心 ，

当你深入探究任何人类活动背后的动机时，你会发现虚荣心占了大约百分之九十。

[dəˈrektli] [ɔː(r)][ˌɪndəˈrektli; ˌɪndaɪˈrektli] , [ɪn][ðə; ði] [əˈseɪ] .
directly or indirectly , in the assay .
直接地 或者 间接 ，在 这 检测 .

直接或间接地参与检测。

[ðə; ði][ˈpɜːsən(ə)l][ɪˈkweɪʒ(ə)n][ɪz][ðə; ði] [ˈruːlɪŋ] [ɪˈkweɪʒ(ə)n] .
The personal equation is the ruling equation .
这 个人的 方程 是 这 裁决 方程 .

个人方程式才是主导方程式。

[ˈwɪmɪn] [wɒnt] [tuː; tə][biː; bi] [ˈθɪnə(r)] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [wɪl] [lʊk] [ˈbetə(r)] — [ænd; ənd][səʊ][duː; də][men]
Women want to be thinner because they will look better — and so do men
女性 想 到 是 更薄 因为 他们 将要 看 更好的 — 和 所以 做 男人
.
.
.

女性想要变瘦，因为这样看起来更好看——男性也是如此。

[ˈlaɪkwaɪz] , [ˈwɪmɪn] [wɒnt] [tuː; tə][biː; bi][ˈplʌmpə(r)][bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [wɪl] [lʊk] [ˈbetə(r)] — [ænd; ənd][səʊ]
Likewise , women want to be plumper because they will look better — and so
同样地 ，女性 想 到 是 丰满 因为 他们 将要 看 更好的 — 和 所以
[duː; də][men] .
do men .
做 男人 .

同样，女性希望身材丰满一些，因为这样看起来更好看——男性也是如此。

[ðɪs] [həʊldz][ʌp][tuː; tə] [ˈfɔːti] [jˈiəz] .
This holds up to forty years .
这 持有 向上 到 四十 年 .

这可以保持长达四十年。

[ˈɑːftə(r)] [ðæt] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈdʌznt] [meɪk] [mʌtʃ] [ˈdɪfrəns] [ˈweðə(r)] [ˈaɪðə(r)][men][ɔː(r)] [ˈwɪmɪn] [lʊk] [ˈeni]
After that it doesn't make much difference whether either men or women look any
后 那 它 不 制作 很多 不同之处 无论 任何一个 男人 或者 女性 看 任何
[ˈbetə(r)][ðæn; ðən] [ðeɪ] [hæv; həv] [biːn] [ˈlʊkɪŋ] ,
better than they have been looking ,
更好的 比 他们 有 到过 寻找 ，

在那之后，无论男人还是女人，他们的外貌是否比以前更好看，都无关紧要了。

[səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ðə; ði] [greɪt] [end][ænd; ənd][eɪm][ɒv; əv][ɔːl][laɪf][ɪz] [kənˈsɜːnd] .
so far as the great end and aim of all life is concerned .
所以 远的 作为 这 伟大的 结尾 和 目的 的 全部 生活 是 担心的 .

就人生的最终目标和意义而言。

['kɒnsɪkwəntli] [fæt] [men] [ænd; ənd] [fæt] ['wɪmɪn] ['ɑːftə(r)] ['fɔːti] [wɒnt] [tuː; tə] [biː; bi] ['θɪnə(r)] [fɔː(r); fə(r)]
Consequently fat men and fat women after forty want to be thinner for
最后 胖的 男人 和 胖的 女性 后 四十 想 到 是 更薄 为了
['riːz(ə)nz] [ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['kʌmfət] ,
reasons of health and comfort ,
原因 的 健康 和 舒适 ,

因此，四十岁以上的肥胖男性和女性出于健康和舒适的原因，都希望变得更瘦。

[ɔː(r)] [kwɪt] [ænd; ənd] [rɪ'zaɪn] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [ðeə(r)] ['fɜːðə(r)] [j'iəz] [ɒv; əv] [əʊ'biːsəti] .
or quit and resign themselves to their further years of obesity .
或者 辞职 和 辞职 他们自己 到 他们的 更远 年 的 肥胖 .

或者放弃，认命地接受未来多年肥胖的折磨。

[naʊ] [ai] [ˌeɪ 'em] ['əʊvə(r)] ['fɔːti] .
Now I am over forty .
现在 我 是 超过 四十 .

我现在已经四十多岁了。

[hens] [maɪ] [ɪk'sperɪm(ə)nts] [ɪn] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [meɪ] [biː; bi] ['teɪkən] [æt; ət] [ðɪs] [taɪm] [æz; əz] ['graʊndɪd] [ɒn] [ə; eɪ]
Hence my experiments in reduction may be taken at this time as grounded on a
因此 我的 实验 在 减少 可能 是 已采取 在 这 时间 作为 接地 在 一个
[dɪ'zaɪə(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['kʌmfət] — [nɒt] [ðæt] [ai] [dɪd] [nɒt] [meɪk] ['meni] [kæm'peɪnz] [ə'genst] [maɪ] [fæt]
desire for comfort — not that I did not make many campaigns against my fat
欲望 为了 舒适 — 不是 那 我 做过 不是 制作 许多 竞选活动 反对 我的 胖的
[bɪ'fɔː(r)] [ai] [wɒz; wəz] ['fɔːti] .
before I was forty .
前 我 曾是 四十 .

因此，我当时的减脂实验可以被视为出于对舒适的渴望——但这并不意味着我在四十岁之前没有进行过很多次与肥胖作斗争。

[ai] [fɔːt] [ˌaɪ 'tiː] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] , [bʌt; bət] ['ɔːlweɪz] [rɪ'triːtɪd] [bɪ'fɔː(r)] [ai] [wʌn] [ə; eɪ] ['vɪktəri] .
I fought it now and then , but always retreated before I won a victory .
我 战斗 它 现在 和 然后 , 但 总是 撤退 前 我 韩元 一个 胜利 .

我曾多次与之对抗，但总是在取得胜利之前就撤退了。

[ðɪs] [taɪm] ,
This time ,
这 时间 ,

这次，

[ɪn'sted] [ɒv; əv] ['skɜːmɪʃɪŋ] ['væliəntli] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [speɪs] [ænd; ənd] [ðen] ['biːɪŋ] [ˌɪgnə'mɪniəsli]
instead of skirmishing valiantly for a space and then being ignominiously
反而 的 小规模冲突 英勇地 为了 一个 空间 和 然后 存在 耻辱地
[ænd; ənd] ['fætli] ['raʊtɪd] [baɪ] [ðə; ði] ['paʊəf(ə)l] ['fɔːsɪz] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] ,
and fatly routed by the powerful forces of food and drink ,
和 肥胖的 路由 经过 这 强大的 力量 的 食物 和 喝 ,

与其英勇地争夺地盘，然后被强大的食物和饮料力量耻辱地、肥胖地击败，

[ai] [hʌŋ] ['stɒlɪdli] [tuː; tə] [ðə; ði] [laɪn] [ɒv; əv] [maɪ] [ə'rɪdʒən(ə)l] [ə'tæk] ,
I hung stolidly to the line of my original attack ,
我 悬挂 沉稳地 到 这 线 的 我的 原来的 攻击 ,

我坚定地坚守着最初发起的进攻路线，

[hə'ræst; 'hærəst] [ðə; ði] ['enəmi] [baɪ] [ə; eɪ] ['kɒnstənt] [ænd; ənd] ['dedli] ['faɪə(r)] — [ænd; ənd] [wʌn] ['mɔːnɪŋ]
harassed the enemy by a constant and deadly fire — and one morning
骚扰 这 敌人 经过 一个 持续的 和 致命 火 — 和 一 早晨
[dɪ'skʌvəd] [ai] [hæd; həd] [ðə; ði] [fəʊ] [ɒn] [ðə; ði] [rʌn] .
discovered I had the foe on the run .
发现 我 有 这 敌人 在 这 跑步 .

我用持续不断的致命火力骚扰敌人——一天早上，我发现我已经把敌人打得落荒而逃。

[ˌaɪ 'tiː] ['ɔːlweɪz] [meɪks] [ˌem 'iː] [lɑːf] [tuː; tə] [hɪə(r)] ['piːp(ə)l] [tɔːk] [ə'baʊt] ['luːzɪŋ] [fleʃ] — [ən'les] , [ɒv; əv] [kɔːs] ,
It always makes me laugh to hear people talk about losing flesh — unless , of course ,
它 总是 制作 我 笑 到 听到 人们 讲话 关于 输 肉 — 除非 , 的 课程 ,

每次听到人们谈论失去血肉之躯，我都会忍不住发笑——当然，除非，

[ðə; ði] [dɪ'kriːs] [ɪn] [weɪt] [ɪz] [djuː] [tuː; tə] ['ɪlnəs] .
the decrease in weight is due to illness .
这 减少 在 重量 是 到期的 到 疾病 .

体重下降是由于生病造成的。

[nəʊ] ['helθi] ['pɜːs(ə)n] , [ˌpriːdɪ'spəʊzd] [tuː; tə] [fæt] , ['evə(r)] [lɒst] ['eni] [fleʃ] .
No healthy person , predisposed to fat , ever lost any flesh .
不 健康 人 , 易感 到 胖的 , 曾经 丢失的 任何 肉 .

任何一个体质健康、容易发胖的人，都不会减掉任何体重。

[ɪf] [ðæt] ['pɜːs(ə)n] [gets] [rɪd] [ɒv; əv] ['eni] [weɪt] , [ɔː(r)] [gɜːθ] , [ɔː(r)] [fæt] ,
If that person gets rid of any weight , or girth , or fat ,
如果 那 人 获得 摆脱 的 任何 重量 , 或者 周长 , 或者 胖的 ,

如果那个人减掉了任何体重、腰围或脂肪，

[ˌaɪ 'tiː] ['ɪz(ə)nt] [lɒst] — [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [fɔːt] [ɒf] , ['biːt(ə)n] [ɒf] .
it isn't lost — it is fought off , beaten off .
它 不是 丢失的 — 它 是 战斗 离开 , 被打败 离开 .

它不是丢失了——而是被击退、被击退了。

[ðə; ði] ['vɪktɪm] ['strʌglz] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] , [gəʊz] [tuː; tə] [ðə; ði] [mæt] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [dʌz] [nɒt] [ˌdɛbə'nɛrli] [drɒp] [ˌaɪ 'tiː] .
The victim struggles with it , goes to the mat with it , and does not debonairly drop it .
这 受害者 斗争 和 它 , 去 到 这 垫 和 它 , 和 做 不是 潇洒地 降低 它 .

受害者挣扎着想要摆脱它，带着它倒在垫子上，并没有潇洒地把它扔掉。

[hiː; hi] [ɪ'lɪmɪˌneɪts] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [stɜːn] ['efət] [ænd; ənd] [mʌtʃ] ['træveɪl] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] .
He eliminates it with stern effort and much travail of the spirit .
他 消除 它 和 船尾 努力 和 很多 劳作 的 这 精神 .

他以坚定的努力和极大的精神毅力将其消除。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [dʒɒb] [ɒv; əv] [wɜːk] , [ə; eɪ] ['gruːəlɪŋ] ['kɒmbæt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] ,
It is a job of work , a grueling combat to the finish ,
它 是 一个 工作 的 工作 , 一个 严罚 战斗 到 这 结束 ,

这是一项艰苦的工作，一场艰苦卓绝的战斗，直到最后一刻。

[ə; eɪ] [tɑːsk] [ðæt] [ə'pɔːl] [ænd; ənd] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [rɪ'pel] .
a task that appalls and usually repels .
一个 任务 那 令人震惊 和 通常 排斥 .

一项令人厌恶且通常令人反感的任务。

[ðə; ði] ['θɪəri] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [ɒf] [fæt] [ɪz] [ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['θɪəri] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːld] .
The theory of taking off fat is the simplest theory in the world .
这 理论 的 采取 离开 胖的 是 这 最简单的 理论 在 这 世界 .

减脂理论是世界上最简单的理论。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə'naʊnst] , [ɪn] [fɔː(r)] [wɜːdz] : [stɒp] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] .
It is announced , in four words : Stop eating and drinking .
它 是 宣布 , 在 四 字 : 停止 吃 和 喝 .

公告只有四个字：停止饮食。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪz][ðə; ði][məʊst] ['dɪfɪkəlt] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] .
The practice of fat reduction is the most difficult thing in the world .
这 实践 的 胖的 减少 是 这 最多 难的 事物 在 这 世界 .

减肥是世界上最难的事情。

[ɪts] ['dɪfɪkəltɪz] [ɑː(r); ə(r)] [,kɔmpri'hend] [ɪn] [tuː] [wɜːdz] : [juː; jʊ] ['kænɒt] .
Its difficulties are comprehended in two words : You cannot .
它是 困难 是 理解 在 二 字 : 你 不能 .

它的难点可以用两个字概括：你不能。

[ðə; ði] [fleʃ] [ɪz] ['wɪlɪŋ] , [bʌt; bət][ðə; ði]['spɪrɪt][ɪz] [wiːk] .
The flesh is willing , but the spirit is weak .
这 肉 是 愿意的 , 但 这 精神 是 虚弱的 .

肉体愿意，心灵却软弱了。

[ðə; ði] [sək'ses] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌʌndə'teɪkɪŋ] [laɪz][ɪn][ðə; ði] ['traɪʌmf] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .
The success of the undertaking lies in the triumph of the will over the appetite .
这 成功 的 这 承诺 谎言 在 这 胜利 的 这 将要 超过 这 食欲 .

这项事业的成功在于意志战胜了欲望。

[ðeəz; ðəz][ə; eɪ] ['lʌvli] [laɪn][ɒv; əv][kænt][fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] !
There's a lovely line of cant for you !
有 一个 迷人的 线 的 不能 为了 你 !

给你一段精彩的废话！

['traɪʌmf] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .
Triumph of the will over the appetite .
胜利 的 这 将要 超过 这 食欲 .

意志战胜了欲望。

[ˌaɪ 'tiː] [saʊndz] [laɪk][ðə; ði] ['priːtʃɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [prə'feʃən(ə)l] [fuːd] ['fædɪst] ,
It sounds like the preaching of a professional food faddist ,
它 声音 喜欢 这 布道 的 一个 专业的 食物 时髦人士 ,

听起来像是某个职业美食狂热者的说教。

[huː] [telz] [ðə; ði]['piːp(ə)l] [ðeɪ] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] [ænd; ənd] [ðen] [slɪps] [ə'weɪ] [ænd; ənd] [wʊlfs] [daʊn] [fɔː(r)] [paʊndz] [ɒv; əv] ['biːfsteɪk] [æt; ət][ə; eɪ] ['sɪtɪŋ] .
who tells the people they eat too much and then slips away and wolfs down four pounds of beefsteak at a sitting .
WHO 讲述 这 人们 他们 吃 也 很多 和 然后 滑倒 离开 和 狼 向下 四 磅 的 牛排 在 一个 坐着 .

他告诉别人他们吃得太多了，然后自己溜走，一口气吃下四磅牛排。

[haʊ'evə(r)] ,
However ,
然而 ,

然而，

[ai] [sə'pəʊz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə] [seɪ] [ðɪs] [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [ˌdɪsə'teɪʃ(ə)n] [laɪk] [ðɪs] — [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sed] .
I suppose it is necessary to say this once in a dissertation like this — and it is said .
我 认为 它 是 必要的 到 说 这 一次 在 一个 论文 喜欢 这 — 和 它 是 说 .

我想在这样一篇论文中，有必要提一下这一点——而且也确实提过了。

[ɪn] ['raɪtɪŋ] [ə'baʊt] [ðɪs] [sək'sesf(ə)l] [ɪk'sperɪmənt] [ɒv; əv] [maɪn] [ɪn] [rɪ'dʊsɪŋ] [weɪt] [ai][hæv; həv][nəʊ]

In writing about this successful experiment of mine in reducing weight I have no

在 写作 关于 这 成功的 实验 的 矿 在 减少 重量 我 有 不

['θɪərɪz] [tu:; tə] [əd'vɑːns] [ɪk'sept] [wʌn] ,

theories to advance except one ,

理论 到 进步 除了 一 ，

在撰写关于我这次成功减肥实验的文章时，我除了一个理论之外，没有其他理论要提出。

[ænd; ənd][nəʊ] [ɪn'strʌkʃənz] [tu:; tə] [gɪv] .

and no instructions to give .

和 不 指示 到 给 .

没有指示要给出。

[ai][doʊnt] [nəʊ] ['weðə(r)] [maɪ] ['meθəd] [wʊd] [teɪk] [æn; ən] [aʊns] [ɒf] ['eni] ['ʌðə(r)]['pɜːs(ə)n][ɪn][ðə; ði]

I don't know whether my method would take an ounce off any other person in the

我 不 知道 无论 我的 方法 会 拿 一个 盎司 离开 任何 其他 人 在 这

[wɜːld] ,

world ,

世界 ，

我不知道我的方法是否能让世界上其他人减掉哪怕一盎司的体重。

[ænd; ənd][ai][doʊnt][keə(r)] .

and I don't care .

和 我 不 关心 .

我不在乎。

[ai]['əʊnli] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [tʊk] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['fɪfti] [paʊndz] [ɒf] [ˌem 'iː] .

I only know it took more than fifty pounds off me .

我 仅有的 知道 它 采取 更多的 比 五十 磅 离开 我 .

我只知道它让我减掉了五十多磅体重。

[ai][ˌeɪ 'em][nɒt] [əd'vɑːnsɪŋ] ['eni] ['ɑːgjumənt] , [mə'dɪsɪnl] [ɔː(r)] ['ʌðəwaɪz] , [fɔː(r); fə(r)][maɪ][plæn] .

I am not advancing any argument , medicinal or otherwise , for my plan .

我 是 不是 前进 任何 争论 ， 药用 或者 否则 ， 为了 我的 计划 .

我并没有为我的计划提出任何论点，无论是医学上的还是其他方面的。

[ai]['nevə(r)] [tɔːkt] [tu:; tə][ə; eɪ]['dɒktə(r)][ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd]['nevə(r)][ʃæl; ʃəl] .

I never talked to a doctor about it , and never shall .

我 绝不 谈话 到 一个 医生 关于 它 ， 和 绝不 将 .

我从没跟医生谈过这件事，以后也不会。

[ɪf] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][fæt][men][ænd; ənd][fæt] ['wɪmɪn] [huː] [ɑː(r); ə(r)][fæt][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)nz]

If there are fat men and fat women who are fat for the same reasons

如果 那里 是 胖的 男人 和 胖的 女性 WHO 是 胖的 为了 这 相同的 原因

[ai][wɒz; wəz][fæt][ai] [sə'pəʊz] [ðeɪ] [kæn; kən][get] [θɪn] [ðə; ði] [wei] [ai][gɒt] [θɪn] .

I was fat I suppose they can get thin the way I got thin .

我 曾是 胖的 我 认为 他们 能 得到 薄的 这 方式 我 得到 薄的 .

如果有些胖男人和胖女人是因为和我一样的原因而胖，我想他们也可以像我一样瘦下来。

[ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][fæt][fɔː(r); fə(r)]['ʌðə(r)]['riːz(ə)nz][ai] [sə'pəʊz] [ðeɪ] ['kænɒt] .

If they are fat for other reasons I suppose they cannot .

如果 他们 是 胖的 为了 其他 原因 我 认为 他们 不能 .

如果他们肥胖的原因并非肥胖，我想他们就不能肥胖了。

[ai][doʊnt] [nəʊ] [ə'baʊt]['aɪðə(r)][ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] .

I don't know about either proposition .

我 不 知道 关于 任何一个 主张 .

我对这两种提议都不了解。

[ai][hæv; həv] [greɪt] [rɪ'spekt] [fɔː(r); fə(r)]['dɑːktərz] — [səʊ] [mʌtʃ] [rɪ'spekt] , [ɪn][fækt] , [ðæt] [ai] [kiːp]

I have great respect for doctors — so much respect , in fact , that I keep

我 有 伟大的 尊重 为了 医生 — 所以 很多 尊重 , 在 事实 , 那 我 保持

['dɪlɪdʒəntli] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðem; ðəm] .

diligently away from them .

勤勉地 离开 从 他们 .

我非常尊敬医生——事实上，我对他们的尊敬之深，以至于我刻意与他们保持距离。

[ai] [nəʊ] [ðə; ði] [prɪ'lɪməˌneri] [ɒv; əv][ðeə(r)] [geɪm] [ænd; ənd][kæn; kən] [teɪk] [ə; eɪ][dəʊs][ɒv; əv]

I know the preliminaries of their game and can take a dose of

我 知道 这 预备工作 的 他们的 游戏 和 能 拿 一个 剂量 的

['medsn; 'medɪsn][maɪ'self][æz; əz] ['skɪlfʊli] [æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən][əd'mɪnɪstə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

medicine myself as skillfully as they can administer it .

药品 我 作为 巧妙地 作为 他们 能 管理 它 .

我知道他们游戏的开场白，而且我自己服用药物的技巧也和他们一样娴熟。

['ɔːlsəʊ] , [ai] [nəʊ] [wen] [ai][hæv; həv][ə; eɪ]['fiːvə(r)] ,

Also , I know when I have a fever ,

还 , 我 知道 什么时候 我 有 一个 发烧 ,

而且，我知道自己什么时候发烧了。

[ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] ['wɜːkɪŋ] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [haʊ] [maɪ] [hɑːt] [ʃʊd; ʃəd] [biːt] [ænd; ənd][maɪ]

and have a working knowledge of how my heart should beat and my

和 有 一个 在职的 知识 的 如何 我的 心 应该 打 和 我的

['ʌðə(r)] ['bɒdɪli] ['fʌnkʃ(ə)nz] [biː; bi] [pə'fɔːmd] .

other bodily functions be performed .

其他 身体上的 函数 是 执行 .

并且对我的心脏应该如何跳动以及其他身体机能的正常运作有一定的了解。

[ai][hæv; həv] ['friːkwəntli] [faʊnd] [ðæt] [ə; eɪ] [prɪ'skrɪpʃn] , [ˌʌnɪn'telɪdʒəbli] ['rɪt(ə)n] [bʌt; bət] ['lʊkɪŋ] ['veri]

I have frequently found that a prescription , unintelligibly written but looking very

我 有 频繁地 成立 那 一个 处方 , 难以理解 书面 但 寻找 非常

[waɪz] ,

wise ,

明智的 ,

我经常发现，有些处方虽然字迹潦草难懂，但看起来很有道理。

[ɪz] ['haɪli] [ˌefɪ'keɪʃəs] [wen] ['fəʊldɪd] ['keəfəli] [ænd; ənd][pʊt][ɪn][ðə; ði] ['pɒkɪtbʊk] [ɪn'sted] [ɒv; əv]

is highly efficacious when folded carefully and put in the pocketbook instead of

是 高度 有效的 什么时候 折叠 小心 和 放 在 这 袖珍书 反而 的

['biːɪŋ] [dɪ'pɒzɪtɪd] [wɪð] [ə; eɪ] ['drʌgɪst] .

being deposited with a druggist .

存在 已存 和 一个 药剂师 .

如果小心折叠后放入钱包而不是交给药剂师，则效果非常好。

[ai] [sə'pəʊz] [ðæt] ['kɒmz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [sɔːt] [ɒv; əv] [hə'redɪt(ə)ri] [feɪθ] [ɪn]['æmjəlɪts] .

I suppose that comes from a sort of hereditary faith in amulets .

我 认为 那 来 从 一个 种类 的 遗传 信仰 在 护身符 .

我想这大概源于人们对护身符的一种世袭信仰吧。

[nəʊ] [daʊt] [ðə; ði] ['meθəd] [wʊd] [biː; bi]['iːv(ə)n][mɔː(r)] [ˌefɪ'keɪʃəs] [ɪf] [ðə; ði] [prɪ'skrɪpʃn] [wɜː(r); wə(r)]

No doubt the method would be even more efficacious if the prescription were

不 怀疑 这 方法 会 是 甚至 更多的 有效的 如果 这 处方 是

[taɪd][ɒn][ə; eɪ] [strɪŋ] [ænd; ənd] [hʌŋ] [ə'raʊnd][ðə; ði] [nek] .

tied on a string and hung around the neck .

系 在 一个 细绳 和 悬挂 大约 这 脖子 .

毫无疑问，如果把处方用绳子系起来挂在脖子上，这种方法会更加有效。

[ai][ʃæl; ʃəl][traɪ] [ðæt] [sʌm; səm] [taɪm] [wen] [maɪ] [waɪf] [lʌgz] [ɪn][ə; eɪ]['dɒktə(r)][ɒn][ˌem 'iː] .

I shall try that some time when my wife lugs in a doctor on me .

我 将 尝试 那 一些 时间 什么时候 我的 妻子 凸耳 在 一个 医生 在 我 .

等我老婆带医生来的时候，我一定要试试。

[stɪl] , ['dɑːktərz][ɑː(r); ə(r)] ['ɪntrəstɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ][klɑːs] .
Still , doctors are interesting as a class .
仍然 , 医生 是 有趣的 作为 一个 班级 .

不过，医生这个群体本身还是很有趣的。

['ɑːftə(r)][juː; jʊ][get] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði][let] - [ˌem 'iː] - [fiːl] - [jɔː(r); jə(r)] - [pʌls] - [ænd; ənd] - [siː] - [jɔː(r); jə(r)] -
After you get beyond the let - me - feel - your - pulse - and - see - your -
后 你 得到 超过 这 让 - 我 - 感觉 - 你的 - 脉冲 - 和 - 看 - 你的 -
[tʌŋ] [prɪ'lɪməˌneri] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['vɜːsətaɪl] [ænd; ənd] [ɪn'dʒiːniəs] .
tongue preliminaries they are versatile and ingenious .
舌头 预备工作 他们 是 多才多艺的 和 巧妙 .

一旦你克服了"让我摸摸你的脉搏，看看你的舌头"这种前戏，你就会发现他们多才多艺、足智多谋。

['ɔːlməʊst]['ɔːlweɪz] , ['ɑːftə(r)][juː; jʊ] [tel] [ðem; ðəm] [wɒt] [ɪz][ðə; ði]['mætə(r)] [wɪð] [juː; jʊ] , [ðeɪ] [wɪl] [nəʊ]
Almost always , after you tell them what is the matter with you , they will know
几乎 总是 , 后 你 告诉 他们 什么 是 这 事情 和 你 , 他们 将要 知道
— [nɒt] ['evri] [taɪm] ,
— not every time ,
— 不是 每一个 时间 ,

几乎每次，当你告诉他们你出了什么事之后，他们就会明白——但并非每次都如此。

[bʌt; bət] ['friːkwəntli] .
but frequently .
但 频繁地 .

但经常如此。

['ɔːlsəʊ] , [ðeɪ] [wɪl] [teɪk] ['eni] [sɔːt] [ɒv; əv][ə; eɪ] [tʃɑːns] [wɪð] [juː; jʊ][ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ɒv; əv] ['saɪəns] .
Also , they will take any sort of a chance with you in the interest of science .
还 , 他们 将要 拿 任何 种类 的 一个 机会 和 你 在 这 兴趣 的 科学 .

此外，为了科学，他们会不惜一切代价与你合作。

[haʊ'evə(r)] , [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli] [send] [aʊt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['speʃəlɪst] [wen] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪl]
However , they generally send out for a specialist when they are ill
然而 , 他们 一般来说 发送 出去 为了 一个 专家 什么时候 他们 是 患病的
[ðəm'selvz] .
themselves .
他们自己 .

但是，他们通常只有在自己生病时才会请专科医生来诊治。

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [ɪz][bʌt; bət]['nætʃ(ə)rəl] .
When you come to think of it that is but natural .
什么时候 你 来 到 思考 的 它 那 是 但 自然的 .

仔细想想，这其实很自然。

['ɔːlməʊst]['eni][mæn] , ['weðə(r)] [prə'feʃən(ə)l] [ɔː(r)][nɒt] ,
Almost any man , whether professional or not ,
几乎 任何 男人 , 无论 专业的 或者 不是 ,

几乎任何男性，无论是否是专业人士，

[wɪl] [teɪk] [ə; eɪ] [tʃɑːns] [wɪð] ['sʌmbədi] [els] [ðæt] [hiː; hi] [ˌwʊdnt] [kwaɪt][gəʊ] [θruː] [wɪð] [ɒn]
will take a chance with somebody else that he wouldn't quite go through with on
将要 拿 一个 机会 和 某人 别的 那 他 不会 相当 去 通过 和 在
[hɪm'self] .
himself .
他自己 .

他会冒险和别人做他自己不会做的事。

[bɪ'saɪdz] , ['dɑːktərz] [triːt] [kəm'pærətɪv] ['strendʒər] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][məʊst] [pɑːt] ,
Besides , doctors treat comparative strangers for the most part ,
除了 , 医生 对待 比较 陌生人 为了 这 最多 部分 ,

此外，医生治疗的大多是相对陌生的人。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ɪntrəsts] [ɒv; əv] ['saɪəns] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi] [kən'sɜːvd] .
and the interests of science are to be conserved .
和 这 兴趣 的 科学 是 到 是 已保存 .

科学的利益必须得到维护。

['ɔːlməʊst] ['eni] ['dɒktə(r)][kæn; kən] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [tuː; tə][get] [θɪn] .
Almost any doctor can tell you how to get thin .
几乎 任何 医生 能 告诉 你 如何 到 得到 薄的 .

几乎任何医生都能告诉你如何减肥。

[tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)] , [nəʊ]['dɒktə(r)] [wɪl] [tel] [juː; jʊ][tuː; tə][duː; də][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋz] ['eni] ['ʌðə(r)]['dɒktə(r)]
To be sure , no doctor will tell you to do the same things any other doctor
到 是 当然 , 不 医生 将要 告诉 你 到 做 这 相同的 事物 任何 其他 医生
[prɪ'skraɪbz] ,
prescribes ,
规定 ,

当然，没有哪个医生会建议你做其他医生都会开的同样的事情。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɔːl] ['simə] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] : [kʌt] [aʊt] [ðə; ði] ['stɑːtʃi] [fuːdz] [ænd; ənd]
but it all simmers down to the same thing : Cut out the starchy foods and
但 它 全部 慢炖 向下 到 这 相同的 事物 : 切 出去 这 淀粉 食物 和
[swiːts] ,
sweets ,
糖果 ,

但归根结底，就是同一件事：戒掉淀粉类食物和甜食。

[ænd; ənd] [teɪk] ['eksəsaɪz] .
and take exercise .
和 拿 锻炼 .

并进行锻炼。

['ɔːlsəʊ] : [doʊnt] [drɪŋk] ['ælkəhɒl] .
Also : Don't drink alcohol .
还 : 不 喝 酒精 .

还有：不要饮酒。

[ðə; ði] [ˌverɪ'eʃən] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [pleɪd] [ɒn] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [θiːm] [baɪ][ə; eɪ]['skɪlf(ə)l]['dɒktə(r)]
The variations that can be played on this simple theme by a skillful doctor
这 变体 那 能 是 玩 在 这 简单的 主题 经过 一个 熟练 医生
[ɑː(r); ə(r)] ['endləs] .
are endless .
是 无尽的 .

一位技艺精湛的医生可以围绕这个简单的主题进行无穷无尽的变奏。

[wen] [ə; eɪ]['riːəl] ['speʃəlɪst] [ɪn][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [gets] [həʊld][ɒv; əv][juː; jʊ] — [ə; eɪ]['riːəl] ,
When a real specialist in fat reduction gets hold of you — a real ,
什么时候 一个 真实的 专家 在 胖的 减少 获得 抓住 的 你 — 一个 真实的 ,

当一位真正的减脂专家找到你时——一位真正的、

['ɜːnɪst] [rɪ'djuːsə(r)] — [hiː; hi][kæn; kən] [kən'traɪv] [ə; eɪ]['daɪət] [ðæt] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ['skelɪt(ə)n]
earnest reducer — he can contrive a diet that would make a living skeleton
认真 减速器 — 他 能 精心策划 一个 饮食 那 会 制作 一个 活的 骨骼
[θɪn] — [ænd; ənd] ['laɪkwaɪz] [pʊt] [hɪm][ɪn][hɪz; ɪz]['lɪt(ə)l] [greɪv] .
thin — and likewise put him in his little grave .
薄的 — 和 同样地 放 他 在 他的 小的 严重 .

认真的减肥者——他能设计出一种能让活骷髅瘦成皮包骨的饮食方案——也能让他入土为安。

[ai][hæv; həv][hæd; həd]['daɪəts]['hændɪd][tuː; tə][ˌem 'iː] [ðæt] [wʊd] [stɑːv] [ə; eɪ] ['hʌmɪŋ] - [bɜːd] ,
I have had diets handed to me that would starve a humming - bird ,
我 有 有 饮食 递交 到 我 那 会 饿死 一个 哼唱 - 鸟 ,

我曾尝试过一些连蜂鸟都饿死的减肥食谱。

[ænd; ənd]['daɪəts] [ðæt] [wʊd] [pʊt] [fleʃ] [ɒn][ə; eɪ] [brɒnz] ['stætʃuː] ; [ænd; ənd][ɔːl][tuː; tə][ðə; ði] [seɪm]

and diets that would put flesh on a bronze statue ; and all to the same

和 饮食 那 会 放 肉 在 一个 青铜 雕像 ; 和 全部 到 这 相同的

[end] — [rɪ'dʌkʃ(ə)n] .

end — reduction .

结尾 — 减少 .

以及能让青铜雕像长出血肉的饮食；所有这些都是为了同一个目的——减少体重。

['saɪəns] [hæz; həz] [biːn] ['mʌŋki] [wɪð] ['nʌrɪʃmənt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɑːst][ten][ɔː(r)] [ˌfɪf'tiːn] [j'iəz]

Science has been monkeying with nourishment for the past ten or fifteen years

科学 有 到过 猴子 和 营养 为了 这 过去的 十 或者 十五 年

[tuː; tə][ðə; ði][ɪk'skluːʒ(ə)n][ɒv; əv] ['meni] ['ʌðə(r)] ['brɑːntʃɪz] [ɒv; əv] [rɪ'sɜːtʃ] ;

to the exclusion of many other branches of research ;

到 这 排除 的 许多 其他 分支 的 研究 ;

过去十到十五年里，科学界一直沉迷于营养学研究，而忽略了其他许多研究领域；

[ænd; ənd][ə'baʊt] [ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] ['hæpənd] [tuː; tə][ðə; ði] ['nʌrɪʃmənt] [ɪz][ðə; ði] [lɑːdʒ] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn]

and about all that has happened to the nourishment is the large elimination

和 关于 全部 那 有 发生 到 这 营养 是 这 大的 消除

[ɒv; əv]['njuːtrɪmənt][frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

of nutriment from it .

的 营养 从 它 .

营养物质几乎全部流失了。

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'aɪ]

CHAPTER II

章 二

第二章

[ðə; ði][səʊ] - [kɔːld] [kj'ɔːz]

THE SO - CALLED CURES

这 所以 - 称为 治愈

所谓的疗法

['brɔːdli] ['spiːkɪŋ] , [ðə; ði] ['meθədz] [ɒv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [məʊst][ɪn] [vəʊg] [ɑː(r); ə(r)][dɪ'vaɪdɪd]['ɪntuː]

Broadly speaking , the methods of fat reduction most in vogue are divided into

总体而言 请讲 , 这 方法 的 胖的 减少 最多 在 时尚 是 分割 进入

[fɔː(r)] ['klɑːsɪz] — [mə'kænɪkl] ,

four classes — mechanical ,

四 课程 — 机械的 ,

总体而言，目前最流行的减肥方法可分为四类——机械减肥法、

['fɪzɪk(ə)l] , [mə'dɪsɪnl] [ænd; ənd]['daɪətəri] .

physical , medicinal and dietary .

身体的 , 药用 和 饮食 .

物理治疗、药物治疗和饮食治疗。

[ðə; ði][fɜːst] [tuː] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [wɜːθ] [kən'sɪdərɪŋ] [baɪ][ə; eɪ][mæn] [huː] [hæz; həz] ['eniθɪŋ] [els] [tuː; tə]

The first two are not worth considering by a man who has anything else to

这 第一的 二 是 不是 值得 考虑 经过 一个 男人 WHO 有 任何事物 别的 到

[duː; də] .

do .

做 .

对于一个还有其他事情要做的人来说，前两件事都不值得考虑。

[ai][duː; də][nɒt] [daʊt] [ðæt] [ə; eɪ][mæn] [huː] [kʊd; kəd] [dɪ'vəʊt] [hɪz; ɪz] [həʊl] [taɪm][tuː; tə][ðə; ði] [wɜːk]

I do not doubt that a man who could devote his whole time to the work

我 做 不是 怀疑 那 一个 男人 WHO 可以 奉献 他的 所有的 时间 到 这 工作

[kʊd; kəd] ,

could ,

可以 ,

我毫不怀疑，一个能够全身心投入这项工作的人可以做到。

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [ə'plaɪənsɪz] ['ɒfəd] — [frɒm; frəm][ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] [ɪn][ə; eɪ]
by means of some of the appliances offered — from the apparatus in a
经过 方法 的 一些 的 这 电器 提供 — 从 这 设备 在 一个

[dʒɪm'neɪziəm][tuː; tə] ['rʌbə(r)] [ʃɜːrts] ,
gymnasium to rubber shirts ,
健身房 到 橡皮 衬衫 ，

借助一些所提供的器材——从体育馆里的器械到橡胶衬衫，

[get] [ɒf] [fæt] — [nɔː(r)][duː; də][ai] [daʊt] [ðə; ði] ['efɪkəsi] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [ænd; ənd][ɪts] [ə'kʌmpənimənt]
get off fat — nor do I doubt the efficacy of exercise and its accompaniments
得到 离开 胖的 — 也不 做 我 怀疑 这 功效 的 锻炼 和 它是 伴奏

[ɪn][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] ['swetɪŋ] [ænd; ənd] [bɑːθs] [ænd; ənd][ɔːl] [ðæt] ;
in the way of sweating and baths and all that ;
在 这 方式 的 出汗 和 浴室 和 全部 那 ；

摆脱肥胖——我也不怀疑运动及其伴随的出汗、沐浴等等的功效；

[bʌt; bət] [wen] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][hæz; həz][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [ðiːz] ['meθədz] [ɑː(r); ə(r)] ['juːsləs] ,
but when a person has a living to make these methods are useless ,
但 什么时候 一个 人 有 一个 活的 到 制作 这些 方法 是 无用 ，

但对于一个需要谋生的人来说，这些方法就毫无用处了。

[nɒt] [θruː] ['eni] [diː'merɪt] [ɒv; əv][ðeə(r)] [əʊn] [bʌt; bət][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz][fæt]['hæznt]
not through any demerit of their own but because the man who is fat hasn't
不是 通过 任何 缺点 的 他们的 自己的 但 因为 这 男人 WHO 是 胖的 还没有

[ðə; ði] [taɪm] [ɔː(r)] [ˌɒpə'tjuːnəti] [ænd; ənd] ,
the time or opportunity and ,
这 时间 或者 机会 和 ，

并非因为他们自身有什么过错，而是因为肥胖的人没有时间或机会，而且

[mɔː(r)][ðæn; ðən][ɔːl] , [suːn] [feɪlz][ɪn][ðə; ði] [ˌɪnklɪ'neɪʃn] [tuː; tə][juːz][ðem; ðəm] .
more than all , soon fails in the inclination to use them .
更多的 比 全部 ， 很快 失败 在 这 倾角 到 使用 他们 .

最令人失望的是，很快就会失去使用它们的意愿。

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] [tel] [ˌem 'iː] ['eniθɪŋ] [mɔː(r)] ['gɑːstli] [ðæn; ðən] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒv; əv] [kænd]
If you can tell me anything more ghastly than taking a system of canned
如果 你 能 告诉 我 任何事物 更多的 阴森 比 采取 一个 系统 的 罐装

['eksəsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [ɔː(r)][æt; ət] [naɪt] [ɪn] [wʌnz] ['bedruːm] [ɔː(r)]['bɑːθruːm; 'bɑːθrʊm] ,
exercises in the morning or at night in one's bedroom or bathroom ,
练习 在 这 早晨 或者 在 夜晚 在 一个人的 卧室 或者 浴室 ，

如果你能告诉我有什么比早上或晚上在卧室或浴室里做一套固定的健身操更可怕的事情，

[ɔː(r)] [ˌels'weə(r)] , [wɪð] [nəʊ]['ʌðə(r)] [ɪn'sentɪv] [ðæn; ðən][sʌm; səm] ['fɪzɪk(ə)l] [geɪn] [ðæt] ,
or elsewhere , with no other incentive than some physical gain that ,
或者 别处 ， 和 不 其他 激励 比 一些 身体的 获得 那 ，

或者在其他地方，除了某种物质利益之外没有其他动机，

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [sʌm] [ˌaɪ 'tiː] [ʌp] ,
when you come to sum it up ,
什么时候 你 来 到 和 它 向上 ，

总而言之，

[ɪz] ['lɑːdʒli] [fɪk'tɪʃəs] [ɪn]['væljuː] — [ɔː(r)] ['kɒmz] [ɪn'evɪtəbli] [tuː; tə][biː; bi] [θɔːt] [səʊ] — [ai] [wʊd] [laɪk]
is largely fictitious in value — or comes inevitably to be thought so — I would like
是 很大程度上 虚拟 在 价值 — 或者 来 不可避免地 到 是 想法 所以 — 我 会 喜欢

[tuː; tə][hæv; həv][juː; jʊ][step] ['fɔːwəd] [ænd; ənd] [neɪm] [ˌaɪ 'tiː] .
to have you step forward and name it .
到 有 你 步 向前 和 姓名 它 .

如果某事物的价值很大程度上是虚构的——或者不可避免地会被人这样认为——我希望你能站出来指出它的价值所在。

[ai][hæv; həv] [biːn] [ɔːl] [θruː] [ðæt] [feɪz] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][ai] [nəʊ] ;
I have been all through that phase of it , and I know ;
我 有 到过 全部 通过 那 阶段 的 它 ， 和 我 知道 ；

我经历过那个阶段，我知道；

[ænd; ənd][ai]['ɔːlsəʊ] [nəʊ] [baɪ] [hɑːt] [ðə; ði]['pætə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [p'ɜːsənz] [huː] [ˌrekə'mend] [ˌaɪ 'tiː] .
and I also know by heart the patter of the persons who recommend it .
和 我 还 知道 经过 心 这 语调 的 这 人 WHO 推荐 它 .

而且，我还熟记那些推荐它的人的说辞。

['fɜːðə(r)] ,
Further ,
更远 ，

更远，

[ai] [nəʊ] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [raʊnd] [ðə; ði] ['fɔːtiːz] ['dʌznt] [lɪv; laɪv] [huː] [ɪn'dʒɔi] [ðɪs] [sɔːt] [ɒv; əv] [θɪŋ] —
[nəʊ]['mætə(r)] [wɒt] [hiː; hi] [sez] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] ;
I know the person round the forties doesn't live who enjoys this sort of thing —
no matter what he says about it ;
我 知道 这 人 圆形的 这 四十年代 不 居住 WHO 享受 这 种类 的 事物 —
不 事情 什么 他 说道 关于 它 ；

我知道四十岁左右的人不会喜欢这种事——不管他嘴上怎么说；

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ɪn'dʒɔɪmənt] ['eksəsaɪz] [ɪz][ɒv; əv][nəʊ][juːz][ɔː(r)] [wɜːs] [ðæn; ðən] ['juːsləs] .
and without enjoyment exercise is of no use or worse than useless .
和 没有 享受 锻炼 是 的 不 使用 或者 更糟 比 无用 .

如果锻炼没有乐趣，那就毫无用处，甚至比没用还不如。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] , [ɒv; əv] [kɔːs] ;
It can be done , of course ;
它 能 是 完毕 ， 的 课程 ；

当然可以做到；

[ænd; ənd] [lʌmps] [ɒv; əv] ['mʌs(ə)l] [kæn; kən][biː; bi] [stʌk] [ɒn]['ɔːlməʊst] ['eni] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] —
[bʌt; bət] [wʌts] [ðə; ði][juːz][tuː; tə][ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [huː] [hæz; həz][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ?
and lumps of muscle can be stuck on almost any part of the body —
but what's the use to the person who has to make a living ?
和 肿块 的 肌肉 能 是 卡住 在 几乎 任何 部分 的 这 身体 —
但 是什么 这 使用 到 这 人 WHO 有 到 制作 一个 活的 ？

肌肉块可以粘在身体的几乎任何部位——但这对于需要谋生的人来说有什么用呢?

[ðen] , [tuː] ,
Then , too ,
然后 ， 也 ，

此外，

[ai][ˌeɪ 'em] ['spiːkɪŋ] [naʊ] [ɒv; əv] ['meθədz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [juːst] [baɪ] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː]
[ɑː(r); ə(r)][nəʊ][lɒŋgə(r)] [jʌŋ] .
I am speaking now of methods that can be used by men and women who
are no longer young .
我 是 请讲 现在 的 方法 那 能 是 用过的 经过 男人 和 女性 WHO
是 不 更长 年轻的 .

我现在谈论的是一些不再年轻的男士和女士可以使用的方法。

[ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][kæn; kən][ænd; ənd] [wɪl] [duː; də] [stʌnts] [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃə(r)] [ðæt] [æn; ən]['əʊldə][mæn]
['kænɒt] [duː; də] ,
A young man can and will do stunts in physical culture that an older man
cannot do ,
一个 年轻的 男人 能 和 将要 做 特技 在 身体的 文化 那 一个 老 男人
不能 做 ，

年轻人能够也愿意在体能训练中完成老年人无法完成的特技动作。

['aɪðə(r)][ˌsætɪs'fæktərəli][ɔː(r)]['kʌmftəbli; 'kʌmfətəbli] .
either satisfactorily or comfortably .
任何一个 令人满意地 或者 舒适地 .

令人满意或舒适。

[səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ðə; ði] [mə'dɪsɪnl] [ɔː(r)] [drʌg] ['meθəd] [ɒv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪz] [kən'sɜːnd] ,
So far as the medicinal or drug method of fat reduction is concerned ,
所以 远的 作为 这 药用 或者 药品 方法 的 胖的 减少 是 担心的 ,

就药物或医学手段减脂而言，

['eni] [fæt][mæn][ɔː(r)] ['wʊmən] [huː] [teɪks] [drʌgz] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [fleʃ] , [ɔː(r)][tuː; tə] [help] ,
any fat man or woman who takes drugs to reduce flesh , or to help ,
任何 胖的 男人 或者 女士 WHO 需要 药物 到 减少 肉 , 或者 到 帮助 ,

任何肥胖的男人或女人服用药物来减肥，或者为了帮助减肥，

[dɪ'zɜːvs] [ɔːl] [ðæt] [hiː; hi][ɔː(r)][ʃiː; ʃi] [wɪl] [get] — [ænd; ənd] [ðæt] [wɪl] [biː; bi] ['plenti] .
deserves all that he or she will get — and that will be plenty .
值得 全部 那 他 或者 她 将要 得到 — 和 那 将要 是 很多 .

他/她理应得到他/她将要得到的一切——而且那将绰绰有余。

[ðeəz; ðəz][nəʊ] [niːd] [ɒv; əv] ['seɪɪŋ] ['eniθɪŋ] ['fɜːðə(r)] [ɒn] [ðæt] ['sʌbdʒɪkt] .
There's no need of saying anything further on that subject .
有 不 需要 的 说 任何事物 更远 在 那 主题 .

关于这个问题，无需再多说了。

[ðen] [ðeə(r)] [rɪ'meɪnz] [ðə; ði]['daɪətəri] ['meθəd] — [ðə; ði][əʊld][fə'mɪliə(r)] [frend] , ['daɪət] .
Then there remains the dietary method — the old familiar friend , diet .
然后 那里 遗迹 这 饮食 方法 — 这 老的 熟悉的 朋友 , 饮食 .

还有一种方法就是节食——我们熟悉的老朋友，节食。

['stɑːtɪŋ] [wɪð] ['wɪljəm] ['bæntɪŋ] — ['meɪbi] [ˌaɪ 'tiː]['dɪd(ə)nt] [stɑːt] [wɪð] ['wɪljəm] , [bʌt; bət] [bɪ'fɔː(r)] [hɪm]
Starting with William Banting — maybe it didn't start with William , but before him
开始 和 威廉 班廷 — 或许 它 没有 开始 和 威廉 , 但 前 他
— [bʌt; bət] ,
— but ,
— 但 ,

或许并非始于威廉·班廷，而是在他之前——但是，

['stɑːtɪŋ] [wɪð] [bɪl] [fɔː(r); fə(r)]['prez(ə)nt] [p'ɜːpəsɪz] ,
starting with Bill for present purposes ,
开始 和 账单 为了 展示 目的 ,

就目前而言，先从比尔说起。

[ðeə(r)][hæv; həv] [biːn] [mɔː(r)] ['sɪstəmz] [ɒv; əv]['daɪət] [ɪn'ventɪd] [ænd; ənd]['prɒm(ə)lgeɪtɪd][ðæn; ðən][ðeə(r)]
there have been more systems of diet invented and promulgated than there
那里 有 到过 更多的 系统 的 饮食 发明 和 颁布 比 那里
[hæv; həv] [biːn] ['sɪstəmz] [ɒv; əv] [rɪ'lɪdʒən] — [ænd; ənd] [ðæt] [miːnz] [ə'baʊt][wʌn][ɪn] ['evri] ['hʌndrəd]
have been systems of religion — and that means about one in every hundred
有 到过 系统 的 宗教 — 和 那 方法 关于 一 在 每一个 百
[hæz; həz] [ɪ'vɒlvd] [ə; eɪ] ['sɪstəm] .
has evolved a system .
有 进化 一个 系统 .

被发明和推广的饮食体系比宗教体系还要多——这意味着大约每100个人中就有一个发展出了自己的饮食体系。

[juː; jʊ][kæn; kən][get][ðem; ðəm][ɒv; əv][ɔːl][sɔːrts][ænd; ənd][ɔːl][ʃʊə(r)][tuː; tə][duː; də][ðə; ði] [wɜːk] ,
You can get them of all sorts and all sure to do the work ,
你 能 得到 他们 的 全部 排序 和 全部 当然 到 做 这 工作 ,

你可以买到各种各样的，而且它们肯定都能正常工作。

['reɪndʒɪŋ][frɒm; frəm][æn; ən] [ɪk'skluːsɪv] ['daɪət][ɒv; əv] ['biːfsteɪk] [ænd; ənd] ['spɪnɪtʃ] [tuː; tə] ['desɪkeɪtɪd]
ranging from an exclusive diet of beefsteak and spinach to desiccated
范围 从 一个 独家的 饮食 的 牛排 和 菠菜 到 干燥的

[heɪ] [ænd; ənd] [kriːmd] [æl'fælfə] .
hay and creamed alfalfa .
干草 和 奶油 紫花苜蓿 .

从完全以牛排和菠菜为主食，到以干草和奶油苜蓿为主食，种类繁多。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] , - , ['vedʒtəb(ə)l]['daɪəts] , [fruːt] ['daɪəts] ,
There are monodiets , duodiets , vegetable diets , fruit diets ,
那里 是 单一饮食 , - , 蔬菜 饮食 , 水果 饮食 ,

有单一食物饮食法、双拼食物饮食法、蔬菜饮食法、水果饮食法等等。

[nʌt] ['daɪəts] — [ɔːl][kaɪndz][ɒv; əv]['daɪəts] — [iːtʃ] [ˌgærən'tiːd] [tuː; tə] [teɪk] [ɒf] [fleʃ] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]
nut diets — all kinds of diets — each guaranteed to take off flesh if you have
坚果 饮食 — 全部 种类 的 饮食 — 每个 保证 到 拿 离开 肉 如果 你 有

[tuː] [mʌtʃ] [ɔː(r)][tuː; tə][pʊt][ˌaɪ 'tiː][ɒn] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [tuː] ['lɪt(ə)l] .
too much or to put it on if you have too little .
也 很多 或者 到 放 它 在 如果 你 有 也 小的 .

各种减肥方法——包括坚果减肥法——都保证，如果你摄入过多坚果，就能减肥；如果你摄入过少坚果，就能增重。

['beɪsɪkli] , [haʊ'evə(r)] , [ðə; ði] - ['daɪəts][ɑː(r); ə(r)] [ə'baʊt] [ðə; ði] [seɪm] .
Basically , however , the antiflesh diets are about the same .
基本上 , 然而 , 这 - 饮食 是 关于 这 相同的 .

但从本质上讲，反肉食饮食都大同小异。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][təʊld][tuː; tə] [kʌt] [aʊt] ['evriθɪŋ] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd][ɪg'zɪst][ɒn] ['trɪpli]
You are told to cut out everything you want to eat and exist on triply
你 是 讲述 到 切 出去 一切 你 想 到 吃 和 存在 在 三重

['təʊstɪd] [bred] [ænd; ənd][ðə; ði] [waɪt] [miːt] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] ,
toasted bread and the white meat of a chicken ,
烤过的 面包 和 这 白色的 肉 的 一个 鸡 ,

你被告知要戒掉所有你想吃的东西，只能靠烤了三遍的面包和鸡胸肉为生。

[ɔː(r)] [strɪŋ] [biːnz] [ænd; ənd] ['sɔːdʌst] , [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ðə; ði] [ʃɑːrps] [seɪ] [wɪl] [nɒt]
or string beans and sawdust , or any other combination the sharps say will not
或者 细绳 豆子 和 锯末 , 或者 任何 其他 组合 这 尖锐 说 将要 不是

[prə'djuːs] [fæt] ,
produce fat ,
生产 胖的 ,

或者四季豆和锯末，或者其他任何专家认为不会产生脂肪的组合。

[bʌt; bət] [wɪl] [sə'steɪn] [laɪf] [ɪn] [ə; eɪ] ['lɪŋgərɪŋ] [fɔːm] .
but will sustain life in a lingering form .
但 将要 维持 生活 在 一个 挥之不去的 形式 .

但会以某种顽强的形式维持生命。

[ðeɪ] [sə'raʊnd] [ðiːz] ['daɪət] [tɔːks] [ænd; ənd] [priˈzentmənt] [wɪð] [ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] [frɪlz] [ə'baʊt]
They surround these diet talks and presentments with a lot of frills about
他们 环绕 这些 饮食 会谈 和 礼物 和 一个 很多 的 褶边 关于

['prəʊtiːnz][ænd; ənd] ['kæləriz] [ænd; ənd][ɔːl] [ðæt] [sɔːt] [ɒv; əv] [gʌf] ,
proteins and calories and all that sort of guff ,
蛋白质 和 卡路里 和 全部 那 种类 的 废话 ,

他们围绕这些饮食方面的谈话和演讲，大谈特谈蛋白质、卡路里以及各种乱七八糟的东西。

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz] ['dɪfɪkəlt] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
and make it as difficult as possible .
和 制作 它 作为 难的 作为 可能的 .

并尽可能地增加难度。

[naʊ] , [mɑːk] [juː; jʊ] , [ai][ˌeɪ 'em] [nɒt] ['seɪɪŋ] ['daɪət] — [ˌsaɪən'tɪfɪk]['daɪət] — [ɪz][nɒt][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] ,

Now , mark you , I am not saying diet — scientific diet — is not a good thing ,

现在 , 标记 你 , 我 是 不是 说 饮食 — 科学 饮食 — 是 不是 一个 好的 事物 ,

请注意，我并不是说节食——科学的节食——不好。

[ə; eɪ][mæg'nɪfɪs(ə)nt] [step] ['fɔːwəd] [ɪn][ðə; ði]['prəʊgres][ɒv; əv] [ðɪs] [wɜːld] ;

a magnificent step forward in the progress of this world ;

一个 壮丽 步 向前 在 这 进步 的 这 世界 ;

这是世界进步进程中迈出的重要一步；

[bʌt; bət][ai][ˌeɪ 'em] ['seɪɪŋ] [ðæt] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [fæt] - [rɪ'djuːsɪŋ] ['daɪət][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] ['eni] [bʌt; bət]

but I am saying that the average fat - reducing diet is impossible to any but

但 我 是 说 那 这 平均的 胖的 - 减少 饮食 是 不可能的 到 任何 但

[ə; eɪ][mæn][ɔː(r)]['wʊmən][ɒv; əv][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [wɪl] - ['paʊə(r)] ,

a man or woman of the ultimate will - power ,

一个 男人 或者 女士 的 这 最终的 将要 - 力量 ,

但我的意思是，除了意志力超强的人之外，一般的减脂饮食对任何人来说都是不可能实现的。

[ænd; ənd][ɪz][ə; eɪ] ['hɑːdʃɪp] [ðæt] [niːd] [nɒt][biː; bi] [ɪn'djʊəd] .

and is a hardship that need not be endured .

和 是 一个 困境 那 需要 不是 是 忍受 .

这是一种本不必忍受的苦难。

[ai][hæv; həv][traɪd] [ðiːz] ['daɪəts] , [ænd; ənd][ai] [nəʊ] !

I have tried these diets , and I know !

我 有 尝试 这些 饮食 , 和 我 知道 !

我试过这些减肥方法，我知道！

[ðeɪ] [meɪ] [help] [rɪ'djuːs] [fleʃ] ,

They may help reduce flesh ,

他们 可能 帮助 减少 肉 ,

它们或许有助于减少肉量，

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['iːzi] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ænd; ənd] [ðeɪ] [duː; də][nɒt] [kən'teɪn] [θɪŋz] [ðæt] ['eni]

but they are not easy to follow and they do not contain things that any

但 他们 是 不是 简单的 到 跟随 和 他们 做 不是 包含 事物 那 任何

['pɜːs(ə)n]['wɒnts][tuː; tə] [iːt] [ɔː(r)][ɪz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] [iːt] ,

person wants to eat or is accustomed to eat ,

人 想要 到 吃 或者 是 习惯 到 吃 ,

但是这些食谱并不容易遵循，而且里面没有任何人想吃或习惯吃的东西。

[ɔː(r)] [wɪl] [iːt] , [tuː; tə][ðə; ði][ɪk'skluːʒ(ə)n][ɒv; əv] [θɪŋz] [ðæt] ['pɜːs(ə)n] [dʌz] [wɒnt][tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd]

or will eat , to the exclusion of things that person does want to eat and

或者 将要 吃 , 到 这 排除 的 事物 那 人 做 想 到 吃 和

[wɪl] [iːt] .

will eat .

将要 吃 .

或者说，他会吃，但会排除他想吃和愿意吃的东西。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] .

It can be done .

它 能 是 完毕 .

这可以做到。

[wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] ['daɪəts][kæn; kən][biː; bi] ['fɒləʊd] [ɪf] [ðə; ði] [wɪl] - ['paʊə(r)][ɪz][ðeə(r)] ,

One of these diets can be followed if the will - power is there ,

一 的 这些 饮食 能 是 随后 如果 这 将要 - 力量 是 那里 ,

只要有足够的意志力，这些饮食方法中总有一种是可以尝试的。

[ænd; ənd][ðə; ði] [fleʃ] [wɪl] [kʌm] [ɒf] ;

and the flesh will come off ;

和 这 肉 将要 来 离开 ;

肉会脱落；

[bʌt; bət][ðə; ði] ['meθəd] [dʌz] [nɒt] [kən'djuːs] [tuː; tə][ðə; ði] [best] [rɪ'zʌlts] — [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [fɔːs] [ɪz] [rɪ'djuːst] ,
but the method does not conduce to the best results — the physical force is reduced ,
但 这 方法 做 不是 有助于 到 这 最好的 结果 — 这 身体的 力量 是 减少 ,

但这种方法并不能带来最佳效果——物理作用力减弱了。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [mʌtʃ] ['iːzɪə] [wei] .
and there is a much easier way .
和 那里 是 一个 很多 更轻松 方式 .

还有一种更简单的方法。

[ai][hæv; həv][wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] ['daɪət]['lɪsts][bɪ'fɔː(r)][ˌem 'iː] [naʊ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [haɪɪst] - [praɪst] [fleʃ] - [rɪ'dʊsɪŋ] ['speʃəlɪst] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] ,
I have one of these diet lists before me now from the highest - priced flesh - reducing specialist in the world ,
我 有 一 的 这些 饮食 列表 前 我 现在 从 这 最高 - 定价 肉 - 减少 专家 在 这 世界 ,

我手边就有一份这样的减肥食谱，这份食谱来自世界上收费最高的减脂专家。

[huː] [kleɪmz] [tuː; tə][hæv; həv]['teɪkən] ['maʊntənz] [ɒv; əv] [fleʃ] [ɒf] ['maʊntənəs] [men] .
who claims to have taken mountains of flesh off mountainous men .
WHO 索赔 到 有 已采取 山脉 的 肉 离开 多山 男人 .

他声称从山上的人身上取下了堆积如山的血肉。

[ɪn][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] , [fɔː(r); fə(r)][ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ˌaɪ 'tiː] [sez] : " [juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndə'stænd] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [ðæt] ['ʃʊgə(r)][ɪz] [ɪn'taɪəli] [di'bɑː] .
In the beginning , for example , it says : " You will understand , of course , that sugar is entirely debarred .
在 这 开始 , 为了 例子 , 它 说道 : " 你 将要 理解 , 的 课程 , 那 糖 是 完全 被禁止 .

例如，开头就写道：“当然，你会明白，糖是完全禁止的。

['ɔːlsəʊ] , [ðæt] [fæts] , [mɪlk] , [tʃiːz] , [kriːm] , [egz] , [ænd; ənd][səʊ][ɒn] , [ɑː(r); ə(r)] [kʌt] [ɒf] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [taɪm] ['biːɪŋ] .
Also , that fats , milk , cheese , cream , eggs , and so on , are cut off for the time being .
还 , 那 脂肪 , 牛奶 , 奶酪 , 奶油 , 鸡蛋 , 和 所以 在 , 是 切 离开 为了 这 时间 存在 .

此外，脂肪、牛奶、奶酪、奶油、鸡蛋等，暂时都要停止食用。

['ɔːlsəʊ] [ðæt] [bred] [ænd; ənd] [ˌfærɪ'neɪʃəs] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl] [kʌt] [ɒf] .
Also that bread and farinaceous foods are all cut off .
还 那 面包 和 粉状的 食物 是 全部 切 离开 .

此外，面包和淀粉类食物也被完全禁止食用。

[ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [bred] [ɔː(r)] [təʊst] [juː; jʊ][mʌst; məst][juːz] ['gluːtn] ['bɪskɪts] .
In place of bread or toast you must use gluten biscuits .
在 地方 的 面包 或者 吐司 你 必须 使用 麸质 饼干 .

面包或吐司必须用无麸质饼干代替。

" [fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] , [ɪn] [ðɪs] ['daɪətəri] ,
" For breakfast , in this dietary ,
" 为了 早餐 , 在 这 饮食 ,

“对于这种饮食方式中的早餐，

[wʌn][ɔː(r)] [tuː] ['gluːtn] ['bɪskɪts] [ɑː(r); ə(r)] [ə'laʊd] [ænd; ənd][ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv] [ˌʌn'swiːtnd] ['kɒfi] .
one or two gluten biscuits are allowed and a cup of unsweetened coffee .
一 或者 二 麸质 饼干 是 允许 和 一个 杯子 的 无糖 咖啡 .

允许吃一两块含麸质的饼干和一杯不加糖的咖啡。

[ˈɔːlsəʊ] , [sɪks] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [liːn] [ɡrɪld] [steɪk] , [tʃɒps] [ɔː(r)] [ˈtʃɪkɪn] ,
Also , six ounces of lean grilled steak , chops or chicken ,
还 , 六 盎司 的 倾斜 烤 牛排 , 排骨 或者 鸡 ,

此外，还有六盎司瘦烤牛排、猪排或鸡肉。

[ænd; ənd] [ˈeni] [waɪt] [fɪʃ] — [ɔː(r)] [ðə; ði] [ˈwaɪts] [ɒv; əv] [tuː] [eɡz] .
and any white fish — or the whites of two eggs .
和 任何 白色的 鱼 — 或者 这 白人 的 二 鸡蛋 .

以及任何白肉鱼——或者两个鸡蛋的蛋白。

[ðɪs] [ɪz] [əˈbaʊt] [ðə; ði] [ˈleɪaʊt] [fɔː(r); fə(r)] [ˈlʌntʃən] [ænd; ənd] [ˈdɪnə(r)] .
This is about the layout for luncheon and dinner .
这 是 关于 这 布局 为了 午餐 和 晚餐 .

这是关于午餐和晚餐的布局。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ɔːl] [əˈbaʊt] [æz; əz] [ɪkˈsaɪtɪŋ] [ænd; ənd] [ˈæpɪtaɪzɪŋ] [æz; əz] [ðæt] .
It is all about as exciting and appetizing as that .
它 是 全部 关于 作为 激动人心 和 令人垂涎的 作为 那 .

事情就是这么令人兴奋和垂涎欲滴。

[ðə; ði] [ˌprɒpəˈzɪʃ(ə)n] [ɪz] , [ɒv; əv] [kɔːs] ,
The proposition is , of course ,
这 主张 是 , 的 课程 ,

当然，这个提议是：

[ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [ˈteɪkɪŋ] [fuːd] [wɪtʃ] [wɪl] [meɪk] [fæt] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [mʌst; məst] , [ˈðeəfɔː(r)] ,
that you are not taking food which will make fat and you must , therefore ,
那 你 是 不是 采取 食物 哪个 将要 制作 胖的 和 你 必须 , 所以 ,
[ɪnˈevɪtəbli] [luːz] [fleʃ] .
inevitably lose flesh .
不可避免地 失去 肉 .

你没有摄入会使你长胖的食物，因此你必然会瘦下来。

[səʊ] [fɑː(r)] [səʊ] [ɡʊd] ; [bʌt; bət] [ðə; ði] [ˈdɪfɪkəlti] [ɪz] [nɒt] [ɪn] [ðə; ði] [ˈsɪstəm] ,
So far so good ; but the difficulty is not in the system ,
所以 远的 所以 好的 ; 但 这 困难 是 不是 在 这 系统 ,

目前一切顺利；但问题不在于系统本身。

[bʌt; bət] [ɪn] [ðə; ði] [ˈhɑːdʃɪp] [ɒv; əv] [ˈkæriɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː] [aʊt] .
but in the hardship of carrying it out .
但 在 这 困境 的 携带 它 出去 .

但执行起来却很艰难。

[juː; jʊ] [kænt] [hæv; həv] [ˈeniθɪŋ] [tuː; tə] [iːt] [ðæt] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [iːt] .
You can't have anything to eat that you want to eat .
你 不能 有 任何事物 到 吃 那 你 想 到 吃 .

你不能吃任何你想吃的东西。

[juː; jʊ] [ˈtɔːtʃə(r)] [jɔːˈself] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [speɪs] [ænd; ənd] [luːz] [sʌm; səm] [fleʃ] ;
You torture yourself for a space and lose some flesh ;
你 酷刑 你自己 为了 一个 空间 和 失去 一些 肉 ;

你折磨自己，只为获得一丝空间，并失去一些皮肉；

[ðen] [wen] [juː; jʊ] [duː; də] [ɡəʊ] [bæk] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [ˈnɔːm(ə)l] [ˈmeθəd] [ɒv; əv] [ˈiːtɪŋ] [ðə; ði] [fleʃ]
then when you do go back to your normal method of eating the flesh
然后 什么时候 你 做 去 后退 到 你的 普通的 方法 的 吃 这 肉
[ˈkɒmz] [ˈɡæləpɪŋ] [bæk] — [ænd; ənd] [ðeə(r)] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] !
comes galloping back — and there you are !
来 疾驰 后退 — 和 那里 你 是 !

然后，当你恢复正常吃肉的方式时，肉又会迅速回来——然后你就完蛋了！

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [wɪð] [ˈeksəsaɪz] .
It is the same with exercise .
它 是 这 相同的 和 锻炼 .

运动也是如此。

[juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] [ɒf] [fæt][baɪ][ˈeksəsaɪz] ; [bʌt; bət] , [wʌns][juː; jʊ][bɪˈɡɪn] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [duːmd]
You can take off fat by exercise ; but , once you begin , you are doomed
你 能 拿 离开 胖的 经过 锻炼 ; 但 , 一次 你 开始 , 你 是 注定失败
[tuː; tə] [ˌevəˈlɑːstɪŋ] [ˈeksəsaɪz] ,
to everlasting exercise ,
到 永恒 锻炼 ,

你可以通过运动减掉脂肪；但是，一旦开始运动，你就注定要永无止境地运动下去。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˈmɪnɪt] [juː; jʊ][stɒp] [bæk] [ˈkɒmz] [ðə; ði][fæt] — [ænd; ənd][mɔː(r)][ɒv; əv][ˌaɪ ˈtiː][ðæn; ðən]
for the minute you stop back comes the fat — and more of it than
为了 这 分钟 你 停止 后退 来 这 胖的 — 和 更多的 的 它 比
[juː; jʊ][hæd; həd][bɪˈfɔː(r)][juː; jʊ][bɪˈɡæn][tuː; tə] [rɪˈdjuːs] .
you had before you began to reduce .
你 有 前 你 开始 到 减少 .

一旦停止节食，脂肪就会反弹——而且比你开始节食之前还要多。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [tʌf] [ɡeɪm] , [ˈeniweɪ] [juː; jʊ] [pleɪ] [ˌaɪ ˈtiː] , [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][dɪˈspəʊzd][tuː; tə][biː; bi][fæt]
It is a tough game , anyway you play it , if you are disposed to be fat
它 是 一个 艰难的 游戏 , 反正 你 玩 它 , 如果 你 是 处置 到 是 胖的
.
.
.

无论你以何种方式玩，如果你容易发胖，这都是一场艰难的游戏。

[nəʊ][mæn] [ˈlɪvɪŋ] , [huː] [ˈɪz(ə)nt][ə; eɪ] [friːk] , [kæn; kən] [pəˈsɪst] [ˈɔːlweɪz] [ɪn][wʌn][ˈdaɪət] .
No man living , who isn't a freak , can persist always in one diet .
不 男人 活的 , WHO 不是 一个 怪物 , 能 坚持 总是 在 一 饮食 .

世界上没有一个正常人（除非是异类）能够一直坚持一种饮食方式。

[nɔː(r)][kæn; kən] [ˈeni] [mæn] [huː] [hæz; həz] [ˈeniθɪŋ] [els] [ɒn] [hɪz; ɪz][maɪnd][biː; bi] [ˈɔːlweɪz] [ˈeksəsaɪzɪŋ] —
Nor can any man who has anything else on his mind be always exercising —
也不 能 任何 男人 WHO 有 任何事物 别的 在 他的 头脑 是 总是 锻炼 —
[ɪˈspeʃəli] [ˈɑːftə(r)][hiː; hi][hæz; həz] [riːtʃt] [ˈfɔːti] [jˈɪəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] ,
especially after he has reached forty years of age ,
尤其 后 他 有 达到 四十 年 的 年龄 ,

任何一个心事重重的人都不可能一直锻炼——尤其是在他年过四十之后。

[wen] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][səʊ] [ˈmeni] [ˈbetə(r)] [θɪŋz] [tuː; tə][duː; də][ænd; ənd] [taɪm] [ɪz][ˈvæljuəb(ə)l] ,
when there are so many better things to do and time is valuable ,
什么时候 那里 是 所以 许多 更好的 事物 到 做 和 时间 是 有价值的 ,

当有那么多更重要的事情要做，而时间又如此宝贵的时候

[ænd; ənd][ðə; ði][ˈriːəl][aɪˈdɪə][ɒv; əv] [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][hæz; həz][dʒʌst] [bɪˈɡʌn] [tuː; tə] [ˈpɜːkəleɪt] .
and the real idea of how to live has just begun to percolate .
和 这 真实的 主意 的 如何 到 居住 有 只是 开始 到 过滤 .

而真正的生活方式才刚刚开始酝酿。

[ˈɔːlsəʊ] , [ʌnˈtɪl] [wʌn][ɪz] [ˈfɔːti] , [ɪf] [ˈriːz(ə)nəbli] [ˈhelθi] , [fleʃ] [ɪz][ə; eɪ][dʒəʊk] ,
Also , until one is forty , if reasonably healthy , flesh is a joke ,
还 , 直到 一 是 四十 , 如果 合理 健康 , 肉 是 一个 开玩笑 ,

此外，在四十岁之前，如果身体健康，肉体就没什么价值。

[ænd; ənd][nɒt][səʊ] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ə; eɪ][ˈbɜːd(ə)n][æz; əz][ˌaɪ ˈtiː] [bɪˈkʌmz] [ˈleɪtə(r)] .
and not so much of a burden as it becomes later .
和 不是 所以 很多 的 一个 负担 作为 它 变成 之后 .

而且当时并没有造成后来那样大的负担。

[ai] ['hævnt] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [ə'genst] ['eni] [ɔː(r)] [ɔːl] [ɒv; əv] [ðiːz] ['meθədz] .
I haven't a thing in the world against any or all of these methods .
我 还没有 一个 事物 在 这 世界 反对 任何 或者 全部 的 这些 方法 .

我对这些方法中的任何一种或全部都没有丝毫反对意见。

[ai][hæv; həv] [traɪd] [məʊst][ɒv; əv][ðem; ðəm][ænd; ənd] [nəʊ] [məʊst][ɒv; əv][ðem; ðəm][ɑː(r); ə(r)]['bəʊgəs] ;
I have tried most of them and know most of them are bogus ;
我 有 尝试 最多 的 他们 和 知道 最多 的 他们 是 虚假 ;

我试过其中大部分，知道它们大多是骗人的；

[bʌt; bət][ai][ˌeɪ 'em][nɒt] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'sweɪd] ['eni] ['pɜːs(ə)n][frɒm; frəm] ['teɪkɪŋ] [ɒf] [fæt][ɪn] ['eni] [wei]
but I am not trying to dissuade any person from taking off fat in any way
但 我 是 不是 尝试 到 劝阻 任何 人 从 采取 离开 胖的 在 任何 方式
[ðæt] [suːts] ['eni] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['fænsi][ɔː(r)][ðə; ði]['fænsi][ɒv; əv] ['eni] [rɪ'djuːsə(r)]['ɪntuː] [huːz] [hændz][ðə; ði]
that suits any individual fancy or the fancy of any reducer into whose hands the
那 西装 任何 个人 想要 或者 这 想要 的 任何 减速器 进入 谁 双手 这
['vɪktɪm] [meɪ] [hæv; həv] ['fɔːlən] .
victim may have fallen .
受害者 可能 有 倒下 .

但我并不是想劝阻任何人以任何方式减肥，无论这种方式是符合个人喜好还是符合任何减肥师的喜好，受害者可能就是这些减肥师的受害者。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [gʊd] ['meθəd] [gəʊ][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] — [ænd; ənd][mɔː(r)]['paʊə(r)][tuː; tə][juː; jʊ] !
If you have a good method go to it — and more power to you !
如果 你 有 一个 好的 方法 去 到 它 — 和 更多的 力量 到 你 !

如果你有好方法，那就用它——祝你好运！

[maɪ][aɪ'dɪə][ɪz] [ðɪs] : [ai][ˌeɪ 'em] ['setɪŋ] [daʊn] [hɪə(r)][ə; eɪ]['rekɔːd; rɪ'kɔːd][ɒv; əv][maɪ] [əʊn] [ɪk'spɪərɪənsɪz] ,
My idea is this : I am setting down here a record of my own experiences ,
我的 主意 是 这 : 我 是 环境 向下 这里 一个 记录 的 我的 自己的 经历 ,

我的想法是这样的：我在这里记录我自己的经历，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ɔːl] .
and that is all .
和 那 是 全部 .

就这些了。

['evri] ['pɜːs(ə)n] [huː] [dʌz] [nɒt] [laɪk] [wɒt] [ai][hæv; həv][tuː; tə] [seɪ] [ɪz] ['tʃɪəfəli] [əd'vaɪzd] [tuː; tə] [lʌmp]
Every person who does not like what I have to say is cheerfully advised to lump
每一个 人 WHO 做 不是 喜欢 什么 我 有 到 说 是 愉快地 建议 到 块
[ˌaɪ 'tiː] .
it .
它 .

凡是不喜欢我所说的话的人，我都会毫不客气地建议他们干脆别听。

['eni] ['pɜːs(ə)n] [huː] [ɪz][æz; əz][fæt][æz; əz][ai][wɒz; wəz][ænd; ənd] [huː] ['wɒnts][tuː; tə][get] ['θɪnə(r)] [ɪz][æt; ət]
Any person who is as fat as I was and who wants to get thinner is at
任何 人 WHO 是 作为 胖的 作为 我 曾是 和 WHO 想要 到 得到 更薄 是 在
['lɪbəti] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [maɪ] ['meθəd] .
liberty to follow my method .
自由 到 跟随 我的 方法 .

任何像我以前一样胖，想要减肥的人都可以自由地采用我的方法。

[ɪf] ['sɜːkəmstənsɪz] [ɑː(r); ə(r)]['sɪmələ(r)] [rɪ'zʌlts] [wɪl] [biː; bi]['sɪmələ(r)] .
If circumstances are similar results will be similar .
如果 情况 是 相似的 结果 将要 是 相似的 .

如果情况类似，结果也会类似。

[ɪf] [nɒt][ðeə(r)] [wɪl] [biː; bi][nəʊ] [rɪ'zʌlts] .
If not there will be no results .
如果 不是 那里 将要 是 不 结果 .

否则就不会有任何结果。

[ai][ˌeɪ 'em] [nɒt] [əd'vaɪzɪŋ] [ɔː(r)] [ɜːdʒɪŋ] [ɔː(r)] ['pʊtɪŋ] [fɔːθ] ['eni] [ˌprɒpə'gændə] .
I am not advising or urging or putting forth any propaganda .
我 是 不是 建议 或者 敦促 或者 推杆 前进 任何 宣传 .

我既没有提出建议，也没有敦促他人这样做，更没有进行任何宣传。

[hɪə(r)] [ɪz] [wɒt] ['hæpənd] .
Here is what happened .
这里 是 什么 发生 .

事情经过是这样的。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [suːt] [juː; jʊ] [ɔː(r)] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [nɒt] .
It may suit you or it may not .
它 可能 套装 你 或者 它 可能 不是 .

它可能适合你，也可能不适合。

['aɪðə(r)] [wei] [ai] [ˌeɪ 'em] [ɪn'dɪfrənt] .
Either way I am indifferent .
任何一个 方式 我 是 冷漠 .

我无所谓。

[ɪn] [ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kuːn] [sɒŋ] : " [aɪv] [gɒt] [maɪn] !
In the words of the coon song : " I've got mine !
在 这 字 的 这 浣熊 歌曲 : " 我已经 得到 矿 !

用浣熊歌的歌词来说：“我已经得到我的了！”

" [ai] [həʊp] [ai] [meɪk] [maɪ'self] [klɪə(r)] .
" I hope I make myself clear .
" 我 希望 我 制作 我 清除 .

我希望我已经表达清楚了。

[ai] [hæv; həv] [nəʊ] ['mɪʃ(ə)n] [ɔː(r)] ['mesɪdʒ] [ɔː(r)] ['eni] ['flʌbˌdʌb] [ɒv; əv] [ðæt] [kaɪnd] .
I have no mission or message or any flubdub of that kind .
我 有 不 使命 或者 信息 或者 任何 哗众取宠 的 那 种类 .

我没有任何使命、信息或类似的东西。

[ai] [ˌeɪ 'em] [nɒt] [wʌn] [ɒv; əv] [ðəʊz] [bɔɪz] [huː] [ɜːdʒ] [juː; jʊ] [tuː; tə] [duː; də] [ðɪs] [fɔː(r); fə(r)] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [gʊd] .
I am not one of those boys who urge you to do this for your own good .
我 是 不是 一 的 那些 男孩们 WHO 敦促 你 到 做 这 为了 你的 自己的 好的 .

我不是那种会劝你为了你好而这样做的男孩。

[ai] [hæv; həv] [riːd] [ə; eɪ] [tʌn] [ɒv; əv] ['lɪtrətʃə(r); 'lɪtərətʃə] [pʊt] [aʊt] [baɪ] [p'ɜːsənz] [huː] [faʊnd] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [ə'griːd] [wɪð] [ðem; ðəm] [ænd; ənd] [ɪ'miːdiətli] ['stɑːtɪd] [aʊt] [tuː; tə] [rɪ'fɔːm] [ðə; ði] [wɜːld] [ə'lɒŋ] [ðæt] [laɪn] .
I have read a ton of literature put out by persons who found something that agreed with them and immediately started out to reform the world along that line .
我 有 读 一个 吨 的 文学 放 出去 经过 人 WHO 成立 某物 那 同意 和 他们 和 立即地 开始 出去 到 改革 这 世界 沿着 那 线 .

我读过很多书籍，作者们找到一些与自己观点相符的东西，然后立即开始按照这种观点改造世界。

[jɔː(r); jə(r)] [rɪ'fɔːmə(r)] , ['enihaʊ] ,
Your reformer , anyhow ,
你的 改革者 , 无论如何 ,

总之，你的改革者

[ɪz][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] ['wɒnts] [ɔːl][ðə; ði] [rest] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] [tuː; tə][duː; də][æz; əz][hiː; hi] ['wɒnts]
is a person who wants all the rest of the world to do as he wants
是 一个 人 WHO 想要 全部 这 休息 的 这 世界 到 做 作为 他 想要
[ðə; ði] [rest] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] [tuː; tə][duː; də] ,
the rest of the world to do ,
这 休息 的 这 世界 到 做 ,

这个人希望全世界都按照他的意愿行事。

[nɒt] [æz; əz][ðə; ði] [rest] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] ['wɒnts] [tuː; tə][duː; də] .
not as the rest of the world wants to do .
不是 作为 这 休息 的 这 世界 想要 到 做 .

不像世界其他地方那样。

[ænd; ənd][ðə; ði]['riːz(ə)n] [rɪ'fɔːməz] [get] [pɑːst][səʊ] ['njʊmərəsli] [ɪz][bɪ'kəz; bɪ'kɒz]['aʊə(r)][sə'saɪəti][ɪz][səʊ]
And the reason reformers get past so numerously is because our society is so
和 这 原因 改革者 得到 过去的 所以 很多 是 因为 我们的 社会 是 所以
['kɒnstitjuːt] [ðæt] [wiː; wi] [spend] ['evri] [wʌn][ɒv; əv]['aʊə(r)] [briːf] [j'iəz] ['duːɪŋ] [wɒt] ['ʌðə(r)]['piːp(ə)l]
constituted that we spend every one of our brief years doing what other people
构成 那 我们 花费 每一个 一 的 我们的 简短的 年 正在做 什么 其他 人们
[wɒnt] [ˌjuː 'es][tuː; tə][duː; də][ænd; ənd] [tel] [ˌjuː 'es][tuː; tə][duː; də] ,
want us to do and tell us to do ,
想 我们 到 做 和 告诉 我们 到 做 ,

改革者之所以能够屡屡获得通过，是因为我们的社会结构如此，以至于我们短暂的一生都在做别人想让我们做的事、告诉我们该做的事。

[ænd; ənd]['nevə(r)][duː; də] ['eniθɪŋ] [wiː; wi] [ɑː'selvz] [wɒnt] [tuː; tə][duː; də] .
and never do anything we ourselves want to do .
和 绝不 做 任何事物 我们 我们自己 想 到 做 .

而且我们从来不做自己想做的事。

[wʌns] [ai][gɒt] [ˌsev(ə)n'tiːn] [paʊndz] [ɒv; əv] [bʊks] ['telɪŋ] [ðæt] [ðə; ði]['əʊnli] [wei] [tuː; tə][kjʊə(r)]
Once I got seventeen pounds of books telling that the only way to cure
一次 我 得到 十七 磅 的 图书 讲述 那 这 仅有的 方式 到 治愈
['evriθɪŋ] [wɒz; wəz][tuː; tə][fɑːst] .
everything was to fast .
一切 曾是 到 快速地 .

我曾经收到过十七磅重的书，书上说治愈所有疾病的唯一方法就是禁食。

[ai] [njuː] [ə; eɪ][mæn] [huː] [traɪd] [ðæt] .
I knew a man who tried that .
我 知道 一个 男人 WHO 尝试 那 .

我认识一个试过那样做的人。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [wɜː(r); wə(r)][grænd] .
The results were grand .
这 结果 是 盛大 .

结果非常棒。

[hiː; hi][fɑːst, fæst][ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm] [ænd; ənd] [kjʊəd] [hɪm'self][ɒv; əv] [wɒt] [eil] [hɪm] .
He fasted a long time and cured himself of what ailed him .
他 禁食 一个 长的 时间 和 治愈 他自己 的 什么 生病的 他 .

他长时间斋戒，治好了自己的疾病。

['əʊnli] , [ʌn'fɔːtʃənətli] , [dʒʌst] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði][lɑːst] ['vestɪdʒ] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] [wɒz; wəz] [rɪ'muːvd] [ðə; ði]
Only , unfortunately , just before the last vestige of disease was removed the
仅有的 , 很遗憾 , 只是 前 这 最后的 痕迹 的 疾病 曾是 已移除 这
['fɑːstɪŋ] [kɪld] [hɪm] .
fasting killed him .
禁食 被杀 他 .

但不幸的是，就在疾病的最后痕迹被清除之前，禁食夺去了他的生命。

[ai] [kən'tend] [ðæt] [mæn] [mait] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [hæv; həv][daɪd][ɒv; əv] [wɒt] [eil] [hɪm] [ə'rɪdʒənəli]
I contend that man might just as well have died of what ailed him originally
我 抗衡 那 男人 可能 只是 作为 出色地 有 死亡 的 什么 生病的 他 起初
[æz; əz][tu:; tə][kjʊə(r)] [ðæt] [dɪ'zi:z] [ænd; ənd][daɪ][ɒv; əv][ðə; ði][kjʊə(r)] .
as to cure that disease and die of the cure .
作为 到 治愈 那 疾病 和 死 的 这 治愈 .

我认为，一个人与其治愈了原先的疾病后死于治愈本身，不如死于原先的疾病。

[ˌaɪ 'ti:] [si:m] [tu:; tə][ˌem 'i:][ˌaɪ 'ti:][ɪz][æz; əz] [brɔ:d] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [lɒŋ] .
It seems to me it is as broad as it is long .
它 似乎 到 我 它 是 作为 广阔 作为 它 是 长的 .

在我看来，它的宽度和长度一样大。

[haʊ'evə(r)] , [hæv; həv][æt; ət] [ðɪs] [fæt] - [rɪ'dʌkʃ(ə)n] ['prəʊses][ɒv; əv][maɪn] !
However , have at this fat - reduction process of mine !
然而 , 有 在 这 胖的 - 减少 过程 的 矿 !

不过，请看看我的这套减脂方法吧！

[ju:; jʊ][mʌst; məst][beə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [fju:] ['pɜ:sən(ə)l] [remɪ'nɪsnsɪz] .
You must bear with a few personal reminiscences .
你 必须 熊 和 一个 很少 个人的 回忆录 .

请各位耐心听我讲述一些个人回忆。

[ai][wɒz; wəz][ə; eɪ][bɪg] , ['hʌski] [bru:t] [ɒv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] — [θɪk] - ['tʃestɪd] , [brɔ:d] - ['ʃəʊldəd] ,
I was a big , husky brute of a boy — thick - chested , broad - shouldered ,
我 曾是 一个 大的 , 沙哑 蛮力 的 一个 男生 — 厚的 - 胸部 , 广阔 - 肩部 ,

我小时候是个身材高大、体格健壮的壮汉——胸膛宽阔，肩膀宽厚，

['kʌntri] - [bred] [ænd; ənd] [wɪð] [æn; ən] ['æpɪtaɪt] [ðæt] [nju:] [nəʊ] [baʊndz] .
country - bred and with an appetite that knew no bounds .
国家 - 繁殖 和 和 一个 食欲 那 知道 不 界限 .

出身乡野，食量无穷无尽。

['ɑ:ftə(r)][ai] [gɒt] ['gəʊɪŋ][æt; ət][maɪ] ['bɪznəs] , [wen] [ai][wɒz; wəz] ['twenti] - [faɪv] [ɔ:(r)][səʊ] ,
After I got going at my business , when I was twenty - five or so ,
后 我 得到 去 在 我的 商业 , 什么时候 我 曾是 二十 - 五 或者 所以 ,

在我二十五岁左右开始创业之后，

[ai][wɒz; wəz] [pɪnd] [daʊn] [tu:; tə][ə; eɪ][desk] [fɔ:(r); fə(r)] [ə'baʊt] [ten] [j'iəz] .
I was pinned down to a desk for about ten years .
我 曾是 已置顶 向下 到 一个 桌子 为了 关于 十 年 .

我被困在办公桌前大约十年。

[ai] [wɜ:kt] [hɑ:d] [ɪn][ə; eɪ][məʊst] [ɪg'zæktɪŋ] [pleɪs] .
I worked hard in a most exacting place .
我 工作 难的 在 一个 最多 严格 地方 .

我曾在要求极其严格的地方努力工作。

[ai][wɒz; wəz][səʊ] ['helθi] [ˌaɪ 'ti:] [hɜ:t] .
I was so healthy it hurt .
我 曾是 所以 健康 它 伤害 .

我以前身体特别健康，这反而让我感到遗憾。

[ai][hæd; həd][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] ['æpɪtaɪt] [fɔ:(r); fə(r)] [fu:d] [æz; əz][ai][hæd; həd]['evə(r)][hæd; həd] ;
I had just as much appetite for food as I had ever had ;
我 有 只是 作为 很多 食欲 为了 食物 作为 我 有 曾经 有 ;

我的食欲和以前一样旺盛；

[bʌt; bət][ai]['dɪd(ə)nt][get][ə; eɪ] [tʃɑːns] [tuː; tə][bæt][ə'raʊnd][æz; əz][ai][hæd; həd] [biːn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə]
but I didn't get a chance to bat around as I had been accustomed to
但 我 没有 得到 一个 机会 到 蝙蝠 大约 作为 我 有 到过 习惯 到

[duː; də][ænd; ənd] [bɜːn] [ʌp] [ðæt] [fuːd] .
do and burn up that food .
做 和 烧伤 向上 那 食物 .

但我没机会像往常那样大显身手，把食物都吃光。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wɒz; wəz][ɪn'evɪtəb(ə)l] .
The result was inevitable .
这 结果 曾是 不可避免的 .

结果在所难免。

[ai][bɪ'gæn][tuː; tə][get][fæt] .
I began to get fat .
我 开始 到 得到 胖的 .

我开始变胖了。

[ai][hæd; həd][ə; eɪ][bɪg] [tʃest] — ['fɔːti] - [sɪks] ['ɪntʃɪz] — [ænd; ənd][ðə; ði][fæt] [fɪld] [ɪn] [ˌʌndə'niːθ] .
I had a big chest — forty - six inches — and the fat filled in underneath .
我 有 一个 大的 胸部 — 四十 - 六 英寸 — 和 这 胖的 已填 在 下 .

我的胸围很大——46英寸——而且胸部下面都是脂肪。

[ðæt] [bɪg] [tʃest] , [kəm'baɪnd] [wɪð] [maɪ] [brɔːd] ['ʃəuldəz] , [kən'siːld] [ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][maɪ] [pɔːntʃ] ,
That big chest , combined with my broad shoulders , concealed the size of my paunch ,
那 大的 胸部 , 合并 和 我的 广阔 肩膀 , 暗 这 尺寸 的 我的 大肚子 ,

我宽阔的胸膛和肩膀遮住了我的小肚子。

[ænd; ənd][ai]['dɪd(ə)nt]['riːəlaɪz][ai][wɒz; wəz] [ə'kjuːmjəleɪtɪŋ] [ðæt] [pɔːntʃ] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['sɔdəd] ,
and I didn't realize I was accumulating that paunch until it was soldered ,
和 我 没有 意识到 我 曾是 累积 那 大肚子 直到 它 曾是 焊接 ,

直到它被焊死，我才意识到自己肚子上的赘肉越来越多。

['rɪvɪtɪd] , [læʃt] , [gluːd] , [neɪld] [ænd; ənd] ['ʌðəwaɪz] ['fɑːsənd] [tuː; tə][ˌem 'iː] .
riveted , lashed , glued , nailed and otherwise fastened to me .
铆接 , 鞭打 , 胶合 , 钉子 和 否则 系紧 到 我 .

用铆钉、绳索、胶水、钉子或其他方式固定在我身上。

[wen] [ai][gɒt][maɪ] [grəʊθ] [ai] [wei] [ə'baʊt][wʌn]['hʌndrəd][ænd; ənd] ['eɪti] - [faɪv] [paʊndz]
When I got my growth I weighed about one hundred and eighty - five pounds
什么时候 我 得到 我的 生长 我 称重 关于 一 百 和 八十 - 五 磅

[ænd; ənd][wɒz; wəz][ə; eɪ] ['prɪti] [fə'mɪdəb(ə)l] ['fɪzɪk(ə)l] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] .
and was a pretty formidable physical proposition .
和 曾是 一个 漂亮的 强大 身体的 主张 .

当我长高后，我的体重达到了185磅，体格相当魁梧。

[wen] [ai][wəʊk] [ʌp][tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ai][wɒz; wəz] ['getɪŋ] [fæt][ai][faʊnd][ai] [wei] [tuː]
When I woke up to the fact that I was getting fat I found I weighed two
什么时候 我 觉醒 向上 到 这 事实 那 我 曾是 获得 胖的 我 成立 我 称重 二

['hʌndrəd][ænd; ənd] ['twenti] [paʊndz] .
hundred and twenty pounds .
百 和 二十 磅 .

当我意识到自己变胖时，我发现自己的体重已经达到了220磅。

[ðæt] ['ekstrə] ['θɜːti] - [faɪv] [paʊndz] [wɒz; wəz]['məʊstli][fæt] — [ɪk'ses] ['bægɪdʒ] .
That extra thirty - five pounds was mostly fat — excess baggage .
那 额外的 三十 - 五 磅 曾是 大多 胖的 — 过量的 行李 .

多出来的35磅主要是脂肪——多余的赘肉。

[stɪl] , [ˌaɪ 'tiː]['dɪd(ə)nt]['bɒðə(r)][ˌem 'iː]['eni] .
Still , it didn't bother me any .
仍然 , 它 没有 打扰 我 任何 .

不过，这并没有困扰到我。

[ai][hæd; həd][ðə; ði] [streŋθ] [tuː; tə][təʊt][ˌaɪ 'tiː][raʊnd][ænd; ənd][hæd; həd][ðə; ði] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd]
I had the strength to tote it round and had the shoulders and
我 有 这 力量 到 手提袋 它 圆形的 和 有 这 肩膀 和
[ðə; ði] [tʃest] [tuː; tə] [kən'siːl] [ˌaɪ 'tiː] .
the chest to conceal it .
这 胸部 到 隐藏 它 .

我有足够的力气把它扛在肩上，也有足够的肩膀和胸膛把它藏起来。

[ai]['dɪd(ə)nt] [ʃəʊ] ['eni] [beɪ] ['wɪndəʊ] , [æz; əz][məʊst][fæt][men][duː; də] .
I didn't show any bay window , as most fat men do .
我 没有 展示 任何 湾 窗户 , 作为 最多 胖的 男人 做 .

我没有像大多数胖男人那样展示凸窗。

[æz; əz] [ðeɪ] [juːst] [tuː; tə] [seɪ] : " [jʊr; jər] [bɪg] [ɔːl] ['əʊvə(r)] .
As they used to say : " You're big all over .
作为 他们 用过的 到 说 : " 你是 大的 全部 超过 .

正如他们过去常说的：“你浑身上下都很大。”

[juː; jʊ] ['kæri] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl] [raɪt] .
You carry it all right .
你 携带 它 全部 正确的 .

你背得很好。

" [ɔːl] [ðɪs] [taɪm] [ai] [wɒz; wəz] ['iːtɪŋ] [θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] ['evriθɪŋ]
" All this time I was eating three or four times a day and eating everything
" 全部 这 时间 我 曾是 吃 三 或者 四 时代 一个 天 和 吃 一切
[ðæt] [keɪm] [maɪ] [wei] .
that came my way .
那 来了 我的 方式 .

“这段时间我每天吃三四顿饭，什么都吃。”

['ɔːlsəʊ] , [ai] [dræŋk] [sʌm; səm] — [nɒt] [ɪk'sesɪvli] , [bʌt; bət] [sʌm; səm] ['wɪski] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [bɪə(r)] ,
Also , I drank some — not excessively , but some whisky and some beer ,
还 , 我 喝 一些 — 不是 过度 , 但 一些 威士忌酒 和 一些 啤酒 ,

另外，我还喝了一些酒——不是过量，而是一些威士忌和啤酒。

[ænd; ənd] [ə'keɪʒnəli] [sʌm; səm] [waɪn] [ænd; ənd] [k'ɒkteɪlz] — [ə'baʊt] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]
and occasionally some wine and cocktails — about the average amount of
和 偶尔 一些 葡萄酒 和 鸡尾酒 — 关于 这 平均的 数量 的
['drɪŋkɪŋ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn] [dʌz] .
drinking the average man does .
喝 这 平均的 男人 做 .

偶尔还会喝点葡萄酒和鸡尾酒——这和普通男人的平均饮酒量差不多。

[ai] [θɔːt] [ai] [wɒz; wəz] ['getɪŋ] [tuː] [fæt] , [ænd; ənd] [ai] ['resl] [wɪð] [ə; eɪ] ['baɪsɪk(ə)l] [ɔːl] [wʌn]
I thought I was getting too fat , and I wrestled with a bicycle all one
我 想法 我 曾是 获得 也 胖的 , 和 我 摔跤 和 一个 自行车 全部 一
['sʌmə(r)] ,
summer ,
夏天 ,

我当时觉得自己太胖了，整个夏天都在跟自行车较劲。

['teɪkɪŋ] [lɒŋ] [raɪdz] [ænd; ənd] ['plʌgɪŋ] [raʊnd] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] .
taking long rides and plugging round a good deal .
采取 长的 骑行 和 插头 圆形的 一个 好的 交易 .

进行长途骑行和长时间的奔波。

[ai][dɪd][sʌm; səm] ['sentʃəriz] ,
I did some centuries ,
我 做过 一些 几个世纪 ，

我做了几个世纪，

[bʌt; bət] [kən'tɪnjuːd] ['iːtɪŋ] [laɪk] [ə; eɪ] [hɔːs] — ['nætʃ(ə)rəli][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði]['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz]
but continued eating like a horse — naturally because of the outdoor exercise
但 持续 吃 喜欢 一个 马 — 自然 因为 的 这 户外的 锻炼
— [ænd; ənd][dræŋk][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ɒv; əv][bɪə(r)] .
— and drank a good deal of beer .
— 和 喝 一个 好的 交易 的 啤酒 .

但他仍然像马一样大吃大喝——这自然是因为户外运动——而且喝了很多啤酒。

[æz; əz] [wɪl] [biː; bi] [siːn] , [ɔːl][ðə; ði][fæt][ai][hæd; həd][wɒz; wəz] [lɪ'dʒɪtɪmət] [ɪ'nʌf] .
As will be seen , all the fat I had was legitimate enough .
作为 将要 是 已见 ，全部 这 胖的 我 有 曾是 合法的 足够的 .

由此可见，我身上的脂肪都是合情合理的。

[ai] [pʊt] [ˌaɪ 'tiː][ɒn][maɪ'self] .
I put it on myself .
我 放 它 在 我 .

我自己戴上的。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz][nəʊ][hə'redɪt(ə)ri] ['nɒns(ə)ns] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] .
There was no hereditary nonsense about it .
那里 曾是 不 遗传 废话 关于 它 .

这其中没有任何遗传方面的荒谬之处。

[ai][wɒz; wəz][rɪ'spɒnsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['evri] [aʊns] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
I was responsible for every ounce of it .
我 曾是 负责任的 为了 每一个 盎司 的 它 .

这一切都是我的责任。

[ðə; ði] [net] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ðæt] ['sʌmərz] ['baɪsɪk(ə)l] [kæm'peɪn] [wɒz; wəz][ə; eɪ][geɪn][ɒv; əv][faɪv] [paʊndz]
The net result of that summer's bicycle campaign was a gain of five pounds
这 网 结果 的 那 夏季 自行车 活动 曾是 一个 获得 的 五 磅
[ɪn] [weɪt] .
in weight .
在 重量 .

那年夏天的自行车运动最终导致体重增加了五磅。

[ai][wɒz; wəz]['hɑːdə(r)] — [bʌt; bət][ai][wɒz; wəz]['fætə(r)] , [tuː] .
I was harder — but I was fatter , too .
我 曾是 更难 — 但 我 曾是 更胖 ， 也 .

我当时更强壮——但我也更胖。

[wen] [ai][wɒz; wəz] ['θɜːti] - [faɪv][ai][bɪ'gæn][tuː; tə][ɪk'sperɪmənt] .
When I was thirty - five I began to experiment .
什么时候 我 曾是 三十 - 五 我 开始 到 实验 .

我三十五岁时开始做实验。

[ai] [ðen] [wei] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['twenti] - [faɪv] [paʊndz] .
I then weighed two hundred and twenty - five pounds .
我 然后 称重 二 百 和 二十 - 五 磅 .

当时我的体重是225磅。

[ai] [went] [tuː; tə][ðə; ði] [kænd] - ['eksəsaɪz] , [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] - ['tɔːtʃə(r)] [prə'fesə(r)] , [ðə; ði]['daɪət] , [ðə; ði]
I went to the canned - exercise , the physical - torture professor , the diet , the
我 去 到 这 罐装 - 锻炼 ， 这 身体的 - 酷刑 教授 ， 这 饮食 ， 这
[sɔːlts; sɒlts] ,
salts ,
盐 ，

我尝试了罐装运动、体能训练教授、节食和盐类，

[ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,
and all the rest of it ,
和 全部 这 休息 的 它 ,

以及其他所有的一切,

['teɪkɪŋ] [ɒf] [ə; eɪ] [fjuː] [paʊndz] [bʌt; bət] ['pʊtɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɔːl] [bæk] [ə'gen] — [ænd; ənd][mɔː(r)] — [æz; əz] [suːn] [æz; əz][ai] [stɒpt] .
taking off a few pounds but putting it all back again — and more — as soon as I stopped .
采取 离开 一个 很少 磅 但 推杆 它 全部 后退 再次 — 和 更多的 — 作为 很快 作为 我 停止 .

虽然减掉了一些体重，但一旦停止减肥，体重就会全部反弹，甚至比之前更重。

[ðiːz] [ə'tempts] ['nʌmbəd] [ə'baʊt] [tuː] [ə; eɪ][jɪə(r)] .
These attempts numbered about two a year .
这些 尝试 编号 关于 二 一个 年 .

这些尝试每年大约发生两次。

[bɪ'twiːn] [taɪmz] [ai][et; eɪt][æz; əz][ai] ['wɒntɪd] [tuː; tə][ænd; ənd][dræŋk][æz; əz][ai] [pliːzd] .
Between times I ate as I wanted to and drank as I pleased .
之间 时代 我 吃 作为 我 通缉 到 和 喝 作为 我 高兴 .

这段时间里，我随心所欲地吃喝。

[θɪŋz] [ræn] [ə'lɒŋ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði][fɜːst][ɒv; əv]['dʒænjuəri] , - .
Things ran along until the first of January , 1911 .
事物 跑 沿着 直到 这 第一的 的 一月 , - .

事情一直持续到 1911 年 1 月 1 日。

[ai] [njuː] [ai][wɒz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə(r)] ,
I knew I was getting fatter ,
我 知道 我 曾是 获得 更胖 ,

我知道自己越来越胖了,

[fɔː(r); fə(r)][maɪ]['teɪlə(r)][təʊld][ˌem 'iː][səʊ][ænd; ənd][maɪ] [belts] [ænd; ənd][əʊld] [kləʊðz] [ɔːl] [pruːvd] [ˌaɪ 'tiː] .
for my tailor told me so and my belts and old clothes all proved it .
为了 我的 裁缝 讲述 我 所以 和 我的 腰带 和 老的 衣服 全部 已证实 它 .

我的裁缝是这么说的，我的皮带和旧衣服也都证明了这一点。

[stɪl] , [ai]['dɪd(ə)nt]['bɒðə(r)] [mʌtʃ] .
Still , I didn't bother much .
仍然 , 我 没有 打扰 很多 .

不过，我并没有太在意。

[ai] [θɔːt] [ai][wɒz; wəz] ['lɪŋgərɪŋ] [raʊnd] [ə'baʊt] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːti] - [faɪv] — [tuː] [mʌtʃ] , [ɒv; əv] [kɔːs] ;
I thought I was lingering round about two hundred and thirty - five — too much , of course ;
我 想法 我 曾是 挥之不去的 圆形的 关于 二 百 和 三十 - 五 — 也 很多 , 的 课程 ;

我当时以为自己停留在两百三十五岁左右——当然，这太久了;

[bʌt; bət][ai][gɒt] [ə'weɪ] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] ['prɪti] [wel] ,
but I got away with it pretty well ,
但 我 得到 离开 和 它 漂亮的 出色地 ,

但我侥幸逃脱了惩罚。

[ɪk'sept] [ɪn][hɒt] ['weðə(r)] [ænd; ənd] [wen] [ai][went] [ʌp][ɪn][ðə; ði] [haɪ] ['maʊntənz] ,
except in hot weather and when I went up in the high mountains ,
除了 在 热的 天气 和 什么时候 我 去 向上 在 这 高的 山脉 ,

除了天气炎热以及我上高山的时候,

[ænd; ənd][aɪ][wɒz; wəz] ['riːz(ə)nəbli] ['kɒntent] .
and I was reasonably content .
和 我 曾是 合理 内容 .

我当时还算满意。

[aɪ][wɒz; wəz][fæt] , [ɔːl] [raɪt] .
I was fat , all right .
我 曾是 胖的 , 全部 正确的 .

我以前确实很胖。

[maɪ] [weɪst] [wɒz; wəz]['əʊnli] [tuː] ['ɪntʃɪz] [smɔːlə(r)][ðæn; ðən][maɪ] [tʃest] [ænd; ənd] [ðæt] [ment] [maɪ] [weɪst]
My waist was only two inches smaller than my chest and that meant my waist
我的 腰部 曾是 仅有的 二 英寸 较小的 比 我的 胸部 和 那 意思是 我的 腰部
[wɒz; wəz] ['fɔːti] - [fɔː(r)] ['ɪntʃɪz] [ɪn] [gɜːθ] .
was forty - four inches in girth .
曾是 四十 - 四 英寸 在 周长 .

我的腰围只比胸围小两英寸，这意味着我的腰围是44英寸。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv][fækt] , ['biːɪŋ] [skænt] [faɪv] [fiːt] [ten] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf] ,
As a matter of fact , being scant five feet ten and a half ,
作为 一个 事情 的 事实 , 存在 稀少 五 脚 十 和 一个 一半 ,

事实上，他身高只有五英尺十英寸半，

[aɪ][wɒz; wəz] [bɪgə(r)] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [haʊs] ;
I was bigger than a house ;
我 曾是 大 比 一个 房子 ;

我比房子还大；

[bʌt; bət][aɪ] [dɪ'luːdɪd] [maɪ'self] [wɪð] [ðæt] [stʌf] [ə'baʊt] [maɪ] [brɔːd] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd][maɪ] [diːp] [tʃest]
but I deluded myself with that stuff about my broad shoulders and my deep chest
但 我 妄想 我 和 那 东西 关于 我的 广阔 肩膀 和 我的 深的 胸部
,
,
,

但我却被自己关于宽阔肩膀和深厚胸膛的那些想法蒙蔽了双眼。

[ænd; ənd] [θɔːt] [ˌaɪ 'tiː]['dɪd(ə)nt] [ʃəʊ] .
and thought it didn't show .
和 想法 它 没有 展示 .

他以为看不出来。

[ˌaɪ 'tiː][dɪd] [ʃəʊ] , [ɒv; əv] [kɔːs] .
It did show , of course .
它 做过 展示 , 的 课程 .

当然，结果显而易见。

[aɪ][wɒz; wəz][ə; eɪ][fæt][mæn] — [ə; eɪ][bɪg][fæt][mæn] — ['kæriɪŋ] ['fɔːti] [paʊndz] [ɔː(r)][mɔː(r)][ɒv; əv] [ɪk'ses]
I was a fat man — a big fat man — carrying forty pounds or more of excess
我 曾是 一个 胖的 男人 — 一个 大的 胖的 男人 — 携带 四十 磅 或者 更多的 的 过量的
[weɪt] .
weight .
重量 .

我当时是个胖子——一个非常胖的人——体重超标四十磅甚至更多。

[aɪ][hæd; həd] ['daiət] [ænd; ənd][kwɪt] ; ['eksəd] [ænd; ənd][kwɪt] ; [gɒn] [ɒn][ðə; ði] -
I had dieted and quit ; exercised and quit ; gone on the waterwagon
我 有 节食 和 辞职 ; 锻炼 和 辞职 ; 已消失 在 这 -
[ænd; ənd]['fɔːlən] [ɒf] ;
and fallen off ;
和 倒下 离开 ;

我节食过又放弃了；锻炼过又放弃了；参加过节食训练又放弃了；

[hæd; həd] [fʌst] [raʊnd] [ə; eɪ] [gʊd] [di:l] , ['spendɪŋ] [ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] ['mʌni] [ɪn] [ðə; ði] [ə'tempt] ,
had fussed round a good deal , spending a lot of money in the attempt ,
有 烦躁不安 圆形的 一个 好的 交易 , 开支 一个 很多 的 钱 在 这 试图 ,

他们为此费了不少周折，也为此花了很多钱。

[ænd; ənd] [ai] [wɒz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə(r)] [ɔ:l] [ðə; ði] [taɪm] .
and I was getting fatter all the time .
和 我 曾是 获得 更胖 全部 这 时间 .

而且我越来越胖。

[ai] [heit] [tu:; tə] [əd'mɪt] [ðæt] [fækt] .
I hated to admit that fact .
我 憎恨 到 承认 那 事实 .

我不愿承认这个事实。

[ai] [traɪd] [tu:; tə] [fu:l] [maɪ'self] ['ɪntu:] [ðə; ði] [kən'vɪkʃn] [ðæt] [ai] ['wʌznt] ['getɪŋ] ['eni] ['lɑ:dʒə(r)] —
I tried to fool myself into the conviction that I wasn't getting any larger —
我 尝试 到 傻子 我 进入 这 定罪 那 我 不是 获得 任何 更大的 —

[ænd; ənd] [ɔ:l] [ðə; ði] [taɪm] [ai] [nju:] [ai] [wɒz; wəz] .
and all the time I knew I was .
和 全部 这 时间 我 知道 我 曾是 .

我试图欺骗自己，让自己相信我的体型没有变大——但我一直都知道我的体型在变大。

[ai] ['i:v(ə)n] [went] [səʊ] [fɑ:(r)] [æz; əz] [tu:; tə] [stɒp] ['getɪŋ] [ɒn] [ðə; ði] [skeɪlz] ;
I even went so far as to stop getting on the scales ;
我 甚至 去 所以 远的 作为 到 停止 获得 在 这 秤 ;

我甚至都不再称体重了；

[ænd; ənd] [wen] ['enibɒdi] — [æz; əz] ['ɔ:lməʊst] ['evribɒdi] [dɪd] — [sed] , " [waɪ] , [jʊr; jər] ['getɪŋ]
and when anybody — as almost everybody did — said , " Why , you're getting
和 什么时候 任何人 — 作为 几乎 大家 做过 — 说 , " 为什么 , 你是 获得

[bɪgə(r)] , [eɪnt] [ju:; jʊ] ?
bigger , ain't you ?
大 , 不是 你 ?

当任何人——几乎每个人都——说：“哎呀，你是不是越来越大了？”

" [ai] ['ɔ:lweɪz] [rɪ'plaɪd] : " [nəʊ] , [ai] [θɪŋk] [nɒt] .
" I always replied : " No , I think not .
" 我 总是 回复 : " 不 , 我 思考 不是 .

我总是回答：“不，我不这么认为。”

[ai] [stɪk] [ə'lɒŋ] [ə'baʊt] [tu:] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜ:ti] - [faɪv] [paʊndz] .
I stick along about two hundred and thirty - five pounds .
我 戳 沿着 关于 二 百 和 三十 - 五 磅 .

我体重大约有235磅。

" [ə; eɪ] [jɪə(r)] [ə'gəʊ] [lɑ:st] ['sʌmə(r)] [ai] [went] [ʌp] ['ɪntu:] [ðə; ði] ['maʊntənz] ,
" A year ago last summer I went up into the mountains ,
" 一个 年 前 最后的 夏天 我 去 向上 进入 这 山脉 ,

“去年夏天我去了一趟山区，

[weə(r)] [ai] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [gəʊ] [fɔ:(r); fə(r)] [maɪ] [fʌn] .
where I usually go for my fun .
在哪里 我 通常 去 为了 我的 乐趣 .

我通常去玩的地方。

[ai] [hæd; həd] ['nəʊtɪst] [ə; eɪ] ['ʃɔ:tnəs] [ɒv; əv] [breθ] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['wi:zinəs] [ɪn] ['pri:viəs] ['sʌməz]
I had noticed a shortness of breath and a wheeziness in previous summers
我 有 注意到 一个 短促 的 气息 和 一个 喘息 在 以前的 夏天

,
,
,

我注意到，前几个夏天我出现了呼吸急促和喘息的症状。

[ænd; ənd] [hæd; həd] [felt] [maɪ] [hɑːt] ['paʊndɪŋ] ['prɪti] [hɑːd] ; [bʌt; bət] [ðæt] ['sʌmə(r)] [ai] ['nəʊtɪst] [ðiːz] [θɪŋz] [ə'kjuːtli] .
and had felt my heart pounding pretty hard ; but that summer I noticed these things acutely .
和 有 毛毡 我的 心 猛击 漂亮的 难的 ; 但 那 夏天 我 注意到 这些 事物 急性 .

我当时感觉自己的心跳得很快；但那年夏天，我特别敏锐地注意到了这些事情。

[ai] ['kʊd(ə)nt] [get] ['eni] [eə(r)] [tuː; tə] [briːð] .
I couldn't get any air to breathe .
我 不能 得到 任何 空气 到 呼吸 .

我呼吸困难，无法呼吸。

[maɪ] [hɑːt] ['paʊndɪd] [laɪk] [ə; eɪ] [njuː'mætɪk] ['rɪvɪtə(r)] .
My heart pounded like a pneumatic riveter .
我的 心 猛击 喜欢 一个 气动 铆工 .

我的心脏怦怦直跳，就像气动铆钉机一样。

['eni] ['lɪt(ə)l] ['eksəsaɪz] ['taɪəd] [ˌem 'iː] ;
Any little exercise tired me ;
任何 小的 锻炼 疲劳的 我 ;

稍微运动一下我就觉得累；

[ænd; ənd] [wen] [ɪn] [ðə; ði] ['ləʊləndz] [ɪn] [hɒt] ['weðə(r)] [ai] [wɒz; wəz] [ðə; ði] [pə'spaɪərɪŋ] ['mɑːv(ə)l] [ænd; ənd] [ðə; ði] [məʊst] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðə; ði] ['slɑːpɪɪst] ['pɜːs(ə)n] [juː; jʊ] ['evə(r)] [sɔː] .
and when in the lowlands in hot weather I was the perspiring marvel and the most uncomfortable as well as the sloppiest person you ever saw .
和 什么时候 在 这 低地 在 热的 天气 我 曾是 这 出汗 奇迹 和 这 最多 不舒服 作为 出色地 作为 这 最马虎的 人 你 曾经 锯 .

而在炎热的低地，我汗流浃背，狼狈不堪，是我见过的最不舒服、最邋遢的人。

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [fɪəs] !
It was fierce !
它 曾是 凶猛的 !

太激烈了！

[ai] [wɒz; wəz] ['duːɪŋ] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ɒv; əv] ['wɔːkɪŋ] [ɪn] [ðəʊz] [deɪz] — [hæd; həd] [tuː; tə] [bɜːn] [ʌp] [ðə; ði] ['fjuːəl] [ai] [wɒz; wəz] ['teɪkɪŋ] ['ɪntuː] [maɪ] ['bɒdi] .
I was doing a good deal of walking in those days — had to burn up the fuel I was taking into my body .
我 曾是 正在做 一个 好的 交易 的 步行 在 那些 天 — 有 到 烧伤 向上 这 燃料 我 曾是 采取 进入 我的 身体 .

那时候我经常走路——必须消耗掉摄入体内的燃料。

['ɔːlsəʊ] ,
Also ,
还 ,

还，

[ai] ['nəʊtɪst] [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] ['maɪti] [hɑːd] [tuː; tə] [kiːp] [ə'weɪk] ['ɑːftə(r)] ['dɪnə(r)] [ən'les] [ai] [gɒt] [aʊt] ['ɪntuː] [ðə; ði] [eə(r)] [ænd; ənd] [kept] ['muːvɪŋ] .
I noticed it was mighty hard to keep awake after dinner unless I got out into the air and kept moving .
我 注意到 它 曾是 强大的 难的 到 保持 醒 后 晚餐 除非 我 得到 出去 进入 这 空气 和 保留 移动 .

我发现，晚饭后除非到户外活动，否则很难保持清醒。

[ai] [felt] [wel] [ɪ'nʌf] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['dɑːktərz] [sed] [ai] [wɒz; wəz] [ɔː'gænɪkli] [ɔːl] [raɪt] .
I felt well enough and the doctors said I was organically all right .
我 毛毡 出色地 足够的 和 这 医生 说 我 曾是 有机地 全部 正确的 .

我感觉身体状况良好，医生也说我的器官功能正常。

[ai] [kept] [ɪn'fɔːmd] [ɒn] [ðəʊz] [pɔɪnts] — [bʌt; bət] [ai] [wɒz; wəz] [fæt] !
I kept informed on those points — but I was fat !
我 保留 知情的 在 那些 积分 — 但 我 曾是 胖的 !

我一直关注着这些方面——但我当时很胖！

['ɔːlsəʊ] , [ðəʊ] [ai] [laɪd; liːd] [tuː; tə] [maɪ'self] , [ai] [njuː] [ai] [wɒz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə(r)] .
Also , though I lied to myself , I knew I was getting fatter .
还 , 尽管 我 撒谎了 到 我 , 我 知道 我 曾是 获得 更胖 .

而且，虽然我自欺欺人，但我知道自己越来越胖了。

['tʃæptə(r)] [θriː]
CHAPTER III
章 三、

第三章

['feɪsɪŋ] [ðə; ði] ['tɪʃuː]
FACING THE TISSUE
面向 这 组织

面对组织

[ɒn] [njuː] [jɪrz] [deɪ] , - , [ai] [wei] [maɪ'self] .
On New Year's Day , 1911 , I weighed myself .
在 新的 年 天 , - , 我 称重 我 .

1911年元旦，我称了体重。

[ai] [doʊnt] [nəʊ] [waɪ] , [fɔː(r); fə(r)] [ai] ['hædnt] [biːn] [ɒn] [ə; eɪ] [skeɪl] [fɔː(r); fə(r)] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [j'iəz] .
I don't know why , for I hadn't been on a scale for two or three years .
我 不 知道 为什么 , 为了 我 之前没有 到过 在 一个 规模 为了 二 或者 三 年 .

我不知道为什么，因为我已经两三年没称过体重了。

[ai] [set] [ðə; ði] [weɪt] [æt; ət] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːti] - [faɪv] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] ['baʊndɪd] [ʌp] [laɪk] [ə; eɪ] ['rʌbə(r)] [bɔːl] ;
I set the weight at two hundred and thirty - five and it bounded up like a rubber ball ;
我 放 这 重量 在 二 百 和 三十 - 五 和 它 有界 向上 喜欢 一个 橡皮 球 ;

我把重量设定为235磅，它像橡胶球一样弹了起来；

[səʊ] [ai] [ʃʌvd] [ˌaɪ 'tiː] [ə'lɒŋ] [tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːti] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [stɪl] [steɪd] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] [eə(r)] .
so I shoved it along to two hundred and forty and it still stayed up in the air .
所以 我 推搡 它 沿着 到 二 百 和 四十 和 它 仍然 入住 向上 在 这 空气 .

所以我把它推到了240英尺高，它仍然悬在空中。

[wen] [ai] [gɒt] [ə; eɪ] ['bæləns] [ai] [faʊnd] [ai] [wei] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːti] - ['sev(ə)n] [paʊndz] .
When I got a balance I found I weighed two hundred and forty - seven pounds .
什么时候 我 得到 一个 平衡 我 成立 我 称重 二 百 和 四十 - 七 磅 .

我称了一下体重，发现我重247磅。

[ai] [wɒz; wəz] [ə'meɪzd] !
I was amazed !
我 曾是 惊叹 !

我简直惊呆了！

['ɔːlsəʊ] , [ai] [wɒz; wəz] [skeəd] ;
Also , I was scared ;
还 , 我 曾是 害怕的 ;

而且，我当时也很害怕；

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] ['ɪnstəntli] [ə'kɜːd] [tuː; tə][ˌem 'iː][ðæt] [ɪf] [ai][hæd; həd] [gɒn] [ʌp][tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd]

for it instantly occurred to me that if I had gone up to two hundred

为了 它 即刻 发生 到 我 那 如果 我 有 已消失 向上 到 二 百

[ænd; ənd] ['fɔːti] - ['sev(ə)n][ɪn] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [j'iəz] [frɒm; frəm] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːti] - [faɪv] [ai]

and forty - seven in two or three years from two hundred and thirty - five I

和 四十 - 七 在 二 或者 三 年 从 二 百 和 三十 - 五 我

[ʃʊd; ʃəd] [kiːp] [ɒn] ['gəʊɪŋ] [ʌp] [ɪf] [maɪ] ['mænə(r)] [ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] ['dɪd(ə)nt] [tʃeɪndʒ] — [ænd; ənd] [ðæt]

should keep on going up if my manner of living didn't change — and that

应该 保持 在 去 向上 如果 我的 方式 的 活的 没有 改变 — 和 那

['prez(ə)ntli] [ai] [ʃʊd; ʃəd] [weɪ] [θriː] ['hʌndrəd] !

presently I should weigh three hundred !

目前 我 应该 称重 三 百 !

我立刻想到，如果我的体重在两三年内从 235 磅增加到 247 磅，那么如果我的生活方式不改变，我的体重还会继续增加——很快我的体重就会达到 300 磅！

[ðæt] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːti] - ['sev(ə)n] [paʊndz] [wɒz; wəz] [ə; eɪ] ['feɪsə(r)] .

That two hundred and forty - seven pounds was a facer .

那 二 百 和 四十 - 七 磅 曾是 一个 面 .

那247磅可不是小数目。

[ai] [wɒz; wəz] [fɔːst] [tuː; tə] [əd'mɪt] [tuː; tə] [maɪ'self] [ðæt] [ai] [wɒz; wəz] [fæt] , [dɪs'gʌstɪŋli] [fæt] — [tuː] [fæt] ;

I was forced to admit to myself that I was fat , disgustingly fat — too fat ;

我 曾是 强制 到 承认 到 我 那 我 曾是 胖的 , 令人作呕 胖的 — 也 胖的 ;

我不得不承认自己很胖，胖得令人作呕——太胖了；

[ænd; ənd] [ðæt] [ai] [ʃʊd; ʃəd] [get] ['fætə(r)] !

and that I should get fatter !

和 那 我 应该 得到 更胖 !

而且我还应该变胖！

[səʊ] [ai] [sæt] [daʊn] [ænd; ənd] [lʊkt] [ðə; ði] [ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [aɪ] .

So I sat down and looked the situation in the eye .

所以 我 卫星 向下 和 看起来 这 情况 在 这 眼睛 .

于是我坐下来，直面现实。

[ai] [ri'kaunt] [ɔːl] [maɪ] ['fɔːmə(r)] ['efəts] [tuː; tə] [get] [θɪn] [ænd; ənd] [dɪ'skɑːdɪd] [ðem; ðəm] [wʌn] [baɪ] [wʌn] .

I recounted all my former efforts to get thin and discarded them one by one .

我 叙述 全部 我的 以前的 努力 到 得到 薄的 和 丢弃 他们 一 经过 一 .

我回顾了自己过去所有减肥尝试，然后逐一否定了它们。

[ai] [njuː] [maɪ'self] ,

I knew myself ,

我 知道 我 ,

我了解我自己，

[ænd; ənd] [njuː] [ðə; ði] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['daɪət] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['eksəsaɪz] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n]

and knew the ordinary diet proposition and the ordinary exercise proposition

和 知道 这 普通的 饮食 主张 和 这 普通的 锻炼 主张

[wɜː(r); wə(r)] [nɒt] [fɔː(r); fə(r)] [ˌem 'iː] .

were not for me .

是 不是 为了 我 .

我知道普通的饮食方案和普通的运动方案并不适合我。

[ai] [njuː] [ai] [wɒz; wəz] ['wiːzi] [ænd; ənd] [ðæt] [maɪ] [hɑːt] [wɒz; wəz] ['getɪŋ] [tʃəʊkt] [wɪð] [fæt] ;

I knew I was wheezy and that my heart was getting choked with fat ;

我 知道 我 曾是 喘息 和 那 我的 心 曾是 获得 窒息 和 胖的 ;

我知道自己呼吸困难，而且心脏快要被脂肪堵塞了；

[ðæt] [ðeə(r)] [wɜː(r); wə(r)] [greɪt] [fəʊldz] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] [ˌem 'iː] ,

that there were great folds of it on me ,

那 那里 是 伟大的 折叠 的 它 在 我 ,

我身上有很多层褶皱，

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ʌp] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][get] [rɪd][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɔː(r)][kwɪt][ænd; ənd] [weɪt]
and that it was up to me to get rid of it or quit and wait
和 那 它 曾是 向上 到 我 到 得到 摆脱 的 它 或者 辞职 和 等待
[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ɪn'evɪtəb(ə)l][end] .
for the inevitable end .
为了 这 不可避免的 结尾 .

而我则要自己决定是摆脱它，还是放弃并等待不可避免的结局。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [kept] [ɒn][ai] [njuː] [ai][ʃʊd; ʃəd] [bləʊ] [ʌp][sʌm; səm] [faɪn] [deɪ] .
If it kept on I knew I should blow up some fine day .
如果 它 保留 在 我 知道 我 应该 吹 向上 一些 美好的 天 .

如果这种情况继续下去，我知道总有一天我会崩溃的。

[bɪ'saɪdz] , [ai][wɒz; wəz]['jʊərɪk] - ['æsɪdi] , [ru'mætɪk] [ænd; ənd] ['stɜːt(ə)rəs] [ænd; ənd] ['klʌmzi] .
Besides , I was uric - acidy , rheumatic and stertorous and clumsy .
除了 , 我 曾是 尿酸 - 酸性 , 风湿病 和 鼾声 和 笨拙 .

此外，我还患有高尿酸症、风湿病、鼾声和笨拙的毛病。

[ai][hæd; həd] [ə'baʊt] ['fɪfti] [ɔː(r)]['sɪksti] [paʊndz] [ɒv; əv] ['pɔɪzənəs] [dʒʌŋk] [ræpt] [raʊnd] [ˌem 'iː] ,
I had about fifty or sixty pounds of poisonous junk wrapped round me ,
我 有 关于 五十 或者 六十 磅 的 有毒 垃圾 包装 圆形的 我 ,

我身上裹着大约五六十磅的有毒垃圾，

[ænd; ənd][ai] [njuː] [ai][ʃʊd; ʃəd]['sʌfə(r)][fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði][end] ,
and I knew I should suffer for it in the end ,
和 我 知道 我 应该 遭受 为了 它 在 这 结尾 ,

我知道最终我会为此付出代价。

[ðəʊ] [ai]['dɪd(ə)nt] [fiːl] [ˌaɪ 'tiː] [mʌtʃ] [ænd; ənd] ['kærid] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [ə; eɪ][feə(r)] [ə'sʌmpʃn] [ɒv; əv]
though I didn't feel it much and carried it with a fair assumption of
尽管 我 没有 感觉 它 很多 和 携带 它 和 一个 公平的 假设 的
['laɪtnəs] .
lightness .
亮度 .

虽然我并没有感觉到它有多重，而且相当肯定它很轻便。

[ai][wɒz; wəz][nɒt][æn; ən]['æmətə(r)][æt; ət][ðə; ði] [geɪm] .
I was not an amateur at the game .
我 曾是 不是 一个 业余 在 这 游戏 .

我玩游戏并不业余。

[ai][hæd; həd] [biːn] [θruː] [ðə; ði] [mɪl] .
I had been through the mill .
我 有 到过 通过 这 磨 .

我经历了很多磨难。

[ai] [spent] ['sevrəl] [deɪz] [ɪn]['gəʊɪŋ]['əʊvə(r)][ðə; ði] [həʊl] ['mætə(r)] .
I spent several days in going over the whole matter .
我 花费 一些 天 在 去 超过 这 所有的 事情 .

我花了几天时间仔细研究了整件事。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['riːz(ə)nəbli] ['sɪmp(ə)l] , [tuː] , [ænd; ənd] ['nidnt] [hæv; həv]['teɪkən][səʊ] [mʌtʃ] [ɒv; əv][maɪ]
It was reasonably simple , too , and needn't have taken so much of my
它 曾是 合理 简单的 , 也 , 和 不必 有 已采取 所以 很多 的 我的
[taɪm] ;
time ;
时间 ;

这其实也相当简单，根本不需要花费我这么多时间；

[bʌt; bət][ai][wɒz; wəz] [prə'tektɪŋ] [maɪ'self] , [juː; jʊ] [siː] ,
but I was protecting myself , you see ,
但 我 曾是 保护 我 , 你 看 ,

但你知道，我是在保护自己。

[gəʊld] - ['brɪkɪŋ] [maɪ'self] — ['traɪɪŋ] [tuː; tə][faɪnd][ə; eɪ] [wei] [aʊt] [ðæt] [wʊd] [nɒt] [dɪ'praɪv] [ˌem 'iː][ɒv; əv]
gold - bricking myself — trying to find a way out that would not deprive me of
金子 - 砌砖 我 — 尝试 到 寻找 一个 方式 出去 那 会 不是 剥夺 我 的
[θɪŋz] [ai] [laɪkt] [tuː; tə][duː; də] ,
things I liked to do ,
事物 我 喜欢 到 做 ,

我简直是在自掘坟墓——试图找到一条既能摆脱困境又不剥夺我做自己喜欢的事情的方法。

[ɒv; əv] ['pleʒəz] [ai] ['wɒntɪd] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] .
of pleasures I wanted to enjoy .
的 快乐 我 通缉 到 享受 .

我想享受的快乐。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][pjʊə(r)] ['selfɪʃnəs] [ðæt] ['dɒmɪneɪtɪd] [ˌem 'iː][ænd; ənd] [meɪd] [ˌem 'iː][duː; də][səʊ] [mʌtʃ]
It was pure selfishness that dominated me and made me do so much
它 曾是 纯的 自私 那 占主导地位 我 和 制成 我 做 所以 很多
['fɪgjər] [ɒn][ə; eɪ][ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n][ai] [njuː] [wɒz; wəz] [kən'teɪnd] [ɪn][ə; eɪ] ['sentəns] ;
figuring on a proposition I knew was contained in a sentence ;
计算 在 一个 主张 我 知道 曾是 包含 在 一个 句子 ;

完全是自私自利驱使我，让我对一个明明包含在一句话里的命题进行了如此多的思考；

[bʌt; bət][ai][dɪd] [faɪt] [tuː; tə] [hæŋ] [ɒn][tuː; tə][ðə; ði][əʊld] [wei] [ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] .
but I did fight to hang on to the old way of living .
但 我 做过 斗争 到 悬挂 在 到 这 老的 方式 的 活的 .

但我确实努力保留了旧的生活方式。

['ɑːftə(r)] [iːtʃ] ['seʃ(ə)n] [ɒv; əv] [fɔːls] ['lɒdʒɪk][ænd; ənd] ['selfɪʃ] [haɪ'pɒθəsɪs] [ai][ɪn'veəriəbli] [keɪm] [bæk]
After each session of false logic and selfish hypothesis I invariably came back
后 每个 会议 的 错误的 逻辑 和 自私 假设 我 总是 来了 后退
[tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] ,
to the same proposition ,
到 这 相同的 主张 ,

每次经过错误的逻辑和自私的假设之后，我总是会回到同一个观点上。

[wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði]['əʊnli][ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] — [ænd; ənd] [ðæt] [wɒz; wəz] : [wɒt] [meɪks] [fæt] ?
which is the only proposition — and that was : What makes fat ?
哪个 是 这 仅有的 主张 — 和 那 曾是 : 什么 制作 胖的 ?

唯一的问题是：什么造就了脂肪?

[fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] .
Food and drink .
食物 和 喝 .

饮食。

[haʊ] [kæn; kən][juː; jʊ] [rɪ'djuːs] [fæt] ?
How can you reduce fat ?
如何 能 你 减少 胖的 ?

如何减少脂肪?

[baɪ] [rɪ'dʊsɪŋ] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] — [ðæt] [ɪz][ɔːl] [ðeə(r)] [ɪz][ɔː(r)][wɒz; wəz][tuː; tə]
By reducing the amount of food and drink — that is all there is or was to
经过 减少 这 数量 的 食物 和 喝 — 那 是 全部 那里 是 或者 曾是 到
[ˌaɪ 'tiː] .
it .
它 .

减少食物和饮料的摄入量——这就是全部的真相。

[ðə; ði]['əʊnli] [wei] [tuː; tə][get] [rɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'drɪŋkɪŋ] [ɪz]
The only way to get rid of the effects of overeating and overdrinking is
这 仅有的 方式 到 得到 摆脱 的 这 效果 的 暴饮暴食 和 过度饮酒 是
[tuː; tə] [stɒp] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'drɪŋkɪŋ] .
to stop overeating and overdrinking .
到 停止 暴饮暴食 和 过度饮酒 .

消除暴饮暴食和暴饮暴食影响的唯一方法就是停止暴饮暴食和暴饮暴食。

[ai] [went] ['əʊvə(r)][maɪ] [fuːd] ['hæbɪt] .
I went over my food habit .
我 去 超过 我的 食物 习惯 .

我仔细审视了自己的饮食习惯。

[ai][wɒz; wəz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ][bɪg]['haɪəd] - [mænz] ['brekfəst] — [fruːt] , ['kɒfi] , [egz] ,
I was accustomed to eating a big hired - man's breakfast — fruit , coffee , eggs ,
我 曾是 习惯 到 吃 一个 大的 雇用 - 男人的 早餐 — 水果 , 咖啡 , 鸡蛋 ,
['wɒfəlz] , [hɒt] [bred] ,
waffles , hot bread ,
华夫饼 , 热的 面包 ,

我以前习惯吃一顿丰盛的雇工早餐——水果、咖啡、鸡蛋、华夫饼、热面包。

['sɒsɪdʒ] , ['eniθɪŋ] [ðæt] [keɪm] [ə'lɒŋ] ; [ænd; ənd][ai] [hiːv] [ɪn][ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] — [nɒt][ə; eɪ]
sausage , anything that came along ; and I heaved in a lot of it — not a
香肠 , 任何事物 那 来了 沿着 ; 和 我 喘息 在 一个 很多 的 它 — 不是 一个
['lɪt(ə)l] — [ə; eɪ][lɒt] !
little — a lot !
小的 — 一个 很多 !

香肠，还有任何能找到的东西；而且我吃了很多——不是一点点——而是很多！

[ai]['dɪd(ə)nt] [iːt] [səʊ] [mʌtʃ] [æt; ət] ['lʌntʃən] , [bʌt; bət][ai][et; eɪt] ['plenti] ;
I didn't eat so much at luncheon , but I ate plenty ;
我 没有 吃 所以 很多 在 午餐 , 但 我 吃 很多 ;

午餐时我没吃太多，但也吃得很饱；

[ænd; ənd][æt; ət] [naɪt] [ai] ['sɪmpli] [kliːnd] [ʌp][ðə; ði]['teɪb(ə)l] .
and at night I simply cleaned up the table .
和 在 夜晚 我 简单地 已清洗 向上 这 桌子 .

晚上我只是把桌子收拾了一下。

[ai] ['wʌznt] [səʊ] [strɒŋ] [ɒn] [swiːts] [ænd; ənd]['peɪstri] ,
I wasn't so strong on sweets and pastry ,
我 不是 所以 强的 在 糖果 和 糕点 ,

我不太喜欢甜食和糕点，

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ai]['juːʒuəli; 'juːʒəli][dræŋk][ə; eɪ] [fjuː] ['haɪbɔːl] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [deɪ] ,
because I usually drank a few highballs during the day ,
因为 我 通常 喝 一个 很少 高球 期间 这 天 ,

因为我白天通常会喝几杯高球鸡尾酒，

[ænd; ənd] ['haɪbɔːl] [ænd; ənd] [k'ɒkteɪlz] [ænd; ənd] [swiːts] [duː; də][nɒt][gəʊ] [wel] [tə'geðə(r)] — [ðæt] [ɪz] ,
and highballs and cocktails and sweets do not go well together — that is ,
和 高球 和 鸡尾酒 和 糖果 做 不是 去 出色地 一起 — 那 是 ,

高球酒、鸡尾酒和甜点并不搭调——也就是说，

[ðə; ði][mæn] [huː] [teɪks] ['ælkəhɒl]['ɪntuː][hɪz; ɪz] ['sɪstəm] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [dʌz] [nɒt][keə(r)][fɔː(r); fə(r)] [swiːts]
the man who takes alcohol into his system usually does not care for sweets
这 男人 WHO 需要 酒精 进入 他的 系统 通常 做 不是 关心 为了 糖果
.
.
.

经常饮酒的人通常不喜欢甜食。

[bɪə(r)][wɒz; wəz][wʌn][ɒv; əv][maɪ] [lɒŋ] [suːts] [tuː] — ['pɪlsnər; 'pɪlznər][bɪə(r)] .
Beer was one of my long suits too — Pilsner beer .
啤酒 曾是 一 的 我的 长的 西装 也 — 皮尔森啤酒 啤酒 .
啤酒也是我的长处之一——皮尔森啤酒。

[ai][dɪd][laɪk] [ðæt] !
I did like that !
我 做过 喜欢 那 !
我喜欢!

[ai] [lʊkt] [ðɪs] [fuːd] ['hæbɪt] ['skweəli] [ɪn][ðə; ði] [feɪs] .
I looked this food habit squarely in the face .
我 看起来 这 食物 习惯 完全 在 这 脸 .
我直面了这种饮食习惯。

[ai] [ɪm'peɪld] [ðə; ði] [drɪŋk] ['hæbɪt] [wɪð] [maɪ] ['glɪtərɪŋ] [aɪ] .
I impaled the drink habit with my glittering eye .
我 刺穿 这 喝 习惯 和 我的 闪闪发光 眼睛 .
我用闪亮的双眼刺穿了酗酒的恶习。

[ai] [njuː] [ai][wɒz; wəz] ['iːtɪŋ] [ə'baʊt] ['sɪksti][pə(r)] [sent] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ai] ['niːdɪd] [ɔː(r)][kʊd; kəd][juːz] ,
I knew I was eating about sixty per cent more than I needed or could use ,
我 知道 我 曾是 吃 关于 六十 每 中心 更多的 比 我 需要 或者 可以 使用 ,
我知道我摄入的食物量比我需要或能够利用的量多出大约百分之六十,

[ænd; ənd] [ðæt] [ai][wɒz; wəz] ['drɪŋkɪŋ] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] [pə(r)] [sent] [mɔː(r)] .
and that I was drinking a hundred per cent more .
和 那 我 曾是 喝 一个 百 每 中心 更多的 .
而且我的饮酒量比以前增加了百分之百。

[ai] [njuː] [ðæt] ['nʌθɪŋ] [meɪks] [fæt][bʌt; bət] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] .
I knew that nothing makes fat but food and drink .
我 知道 那 没有什么 制作 胖的 但 食物 和 喝 .
我知道除了食物和饮料之外，没有任何东西会使人发胖。

[ai] [njuː] [ɪk'ses] [ɒv; əv] [fuːd] [wɪl] [meɪk] ['eni] ['ænɪm(ə)l][fæt]
I knew excess of food will make any animal fat
我 知道 过量的 的 食物 将要 制作 任何 动物 胖的
我知道食物过量会导致任何动物脂肪堆积。

[ænd; ənd][ai] [sɔː] [ai][hæd; həd] [biːn] ['iːtɪŋ] ['friːli] [ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['fætnɪŋ] [kaɪndz][ɒv; əv] [fuːd] .
and I saw I had been eating freely of the most fattening kinds of food .
和 我 锯 我 有 到过 吃 自由 的 这 最多 增肥 种类 的 食物 .
我发现自己一直在肆无忌惮地吃最容易发胖的食物。

[ai] [njuː] [bɪə(r)][ænd; ənd]['lɪkə(r)][wɜː(r); wə(r)] [meɪd] [ɒv; əv][greɪn] ,
I knew beer and liquor were made of grain ,
我 知道 啤酒 和 酒 是 制成 的 粮食 ,
我知道啤酒和烈酒是用谷物酿造的。

[ænd; ənd] [ðæt] [greɪn][ɪz] [juːst] [tuː; tə]['fæt(ə)n] [stɪrz] [ænd; ənd] [kaʊz] [ænd; ənd] [pɪgz] .
and that grain is used to fatten steers and cows and pigs .
和 那 粮食 是 用过的 到 催肥 牛 和 牛 和 猪 .
这些谷物被用来给牛、小牛和猪喂肥。

[ai] [rɪ'fjuːzd] [tuː; tə][ə'dɒpt][ə; eɪ]['daɪət][laɪk] ['eni][ɒv; əv] [ðəʊz] [ʌn'pælətəb(ə)l][wʌnz][ai][hæd; həd]
I refused to adopt a diet like any of those unpalatable ones I had
我 拒绝 到 采纳 一个 饮食 喜欢 任何 的 那些 令人难以接受 一个 我 有
[ɪk'sperɪmentɪd] [wɪð] ,
experimented with ,
实验 和 ,
我拒绝采用任何我尝试过的、令人难以接受的饮食方法。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['remədi] [wɒz; wəz][æz; əz][pleɪn] [æz; əz][ðə; ði] [kɔːz] .
but the remedy was as plain as the cause .
但 这 补救 曾是 作为 清楚的 作为 这 原因 .

但解决方法和原因一样简单明了。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz]['sɪmp(ə)l] [ɪ'nʌf] [ɪf] [ai][hæd; həd][ðə; ði] [nɜːv] [tuː; tə][gəʊ] [θruː] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .
It was simple enough if I had the nerve to go through with it .
它 曾是 简单的 足够的 如果 我 有 这 神经 到 去 通过 和 它 .

如果我有勇气去做，那这件事其实很简单。

[ɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz][æn; ən] [ɪk'ses] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [meɪk] [æn; ən] [ɪk'ses] [ɒv; əv][fæt] ,
Inasmuch as an excess of food and drink make an excess of fat ,
因此 作为 一个 过量的 的 食物 和 喝 制作 一个 过量的 的 胖的 ,

由于过量饮食会导致脂肪堆积，

[ˌaɪ 'tiː] [f'ɒləʊz] [ðæt] [ðə; ði] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [wɪl] [stɒp] [ðæt] [fæt] - ['fɔːmɪŋ]
it follows that the reduction in the amount of food will stop that fat - forming
它 跟随 那 这 减少 在 这 数量 的 食物 将要 停止 那 胖的 - 成型
[ænd; ənd] [gɪv] [ðə; ði] ['bɒdi] [ə; eɪ] [tʃɑːns] [tuː; tə] [bɜːn] [ʌp] [ðə; ði] [ɪk'ses] [fæt] [ɔːl'redi] [fɔːmd] .
and give the body a chance to burn up the excess fat already formed .
和 给 这 身体 一个 机会 到 烧伤 向上 这 过量的 胖的 已经 形成 .

由此可见，减少食物摄入量将阻止脂肪的形成，并让身体有机会燃烧掉已经形成的过剩脂肪。

[ðæt] [wɒz; wəz][maɪ] [kən'kluːʒn] .
That was my conclusion .
那 曾是 我的 结论 .

这就是我的结论。

[maɪnd][juː; jʊ] , [ai] [riːtʃt] [ðæt] [kən'kluːʒn] [bɪ'fɔː(r)] [ai] [meɪd] ['eni] [ɒv; əv][maɪ]['ɑːgjʊm(ə)nts] ;
Mind you , I reached that conclusion before I made any of my arguments ;
头脑 你 , 我 达到 那 结论 前 我 制成 任何 的 我的 论点 ;

请注意，我在提出任何论点之前就已经得出这个结论了；

[bʌt; bət][ai]['dɪd(ə)nt] [wɒnt] [tuː; tə] [əd'mɪt] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz] ['riːznəbl] [ɔː(r)]['lɒdʒɪk(ə)l] ,
but I didn't want to admit it as reasonable or logical ,
但 我 没有 想 到 承认 它 作为 合理的 或者 逻辑 ,

但我不想承认这是合理或合乎逻辑的。

[fɔː(r); fə(r)][ai] [heit] [tuː; tə] [gɪv] [ʌp] [ðə; ði] ['pleʒəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['teɪb(ə)l][ænd; ənd][ðə; ði] [ˌsəʊʃə'bɪləti]
for I hated to give up the pleasures of the table and the sociability
为了 我 憎恨 到 给 向上 这 快乐 的 这 桌子 和 这 社交性
[ðæt] [keɪm] [wɪð] [ðə; ði] [sɔːt] [ɒv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [ai][dɪd] .
that came with the sort of drinking I did .
那 来了 和 这 种类 的 喝 我 做过 .

因为我舍不得放弃餐桌上的乐趣以及饮酒带来的社交乐趣。

[ai][wɒz; wəz] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][faɪnd][ə; eɪ] [wei] [aʊt] [ðæt] [wʊd] [biː; bi] ['iːzi] [ænd; ənd] ['kʌmftəb(ə)l] .
I was trying to find a way out that would be easy and comfortable .
我 曾是 尝试 到 寻找 一个 方式 出去 那 会 是 简单的 和 舒服的 .

我当时想找一个轻松舒适的脱身之法。

[ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][taɪm][ai][wɒz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə(r)] !
And all the time I was getting fatter !
和 全部 这 时间 我 曾是 获得 更胖 !

而且我越来越胖了！

[ðə; ði] [skeɪlz] [təʊld][ˌem 'iː] [ðæt] .
The scales told me that .
这 秤 讲述 我 那 .

体重秤上的数字告诉我这一点。

[ðɪs] ['bækɪŋ] [ænd; ənd] ['fɪlɪŋ] [ænd; ənd] ['ɑːgjumənt] [wɪð] [maɪ'self] ['lɑːstɪd] [ɔːl] [θruː] ['dʒænjuəri]
This backing and filling and argument with myself lasted all through January
这 后盾 和 填充 和 争论 和 我 持续 全部 通过 一月
[ænd; ənd] [pɑːt] [ɒv; əv] ['februəri] .
and part of February .
和 部分 的 二月 .

这种支持、填充和与我自己的争论持续了整个一月和二月的部分时间。

[ˌaɪ 'tiː] [tʊk] [ˌem 'iː] [sɪks] [wiːks] [tuː; tə] [get] [maɪ'self] ['ɪntuː] [ðə; ði] [freɪm] [ɒv; əv] [maɪnd] [weə(r)] [ai] [əd'mɪtɪd]
It took me six weeks to get myself into the frame of mind where I admitted
它 采取 我 六 周 到 得到 我 进入 这 框架 的 头脑 在哪里 我 承认
[ðə; ði] [truːθ] [ɒv; əv] [maɪ] [kən'kluːʒn] .
the truth of my conclusion .
这 真相 的 我的 结论 .

我花了六周时间才调整好心态，最终接受了我的结论是正确的。

[ai] [wɒz; wəz] [nəʊ] ['hɪərəʊ] .
I was no hero .
我 曾是 不 英雄 .

我并非英雄。

[ai] ['dɪd(ə)nt] [wɒnt] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] .
I didn't want to do it .
我 没有 想 到 做 它 .

我不想做这件事。

[ai] [lʌvd] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl] [tuː] [wel] .
I loved it all too well .
我 喜爱 它 全部 也 出色地 .

我太喜欢它了。

[ai] [wɒz; wəz] [æz; əz] [ræŋk] [ə; eɪ] ['kaʊəd] [ɪn] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [æz; əz] [juː; jʊ] ['evə(r)] [sɔː] !
I was as rank a coward in the beginning as you ever saw !
我 曾是 作为 秩 一个 懦夫 在 这 开始 作为 你 曾经 锯 !

一开始我真是个十足的懦夫，你绝对没见过这么胆小的！

[ˌaɪ 'tiː] [ə'pɔːld] [ˌem 'iː] [tuː; tə] [θɪŋk] [ɒv; əv] [rɪ'strɪktɪŋ] [maɪ'self] [ɪn] ['eni] [wei] ,
It appalled me to think of restricting myself in any way ,
它 震惊 我 到 思考 的 限制 我 在 任何 方式 ,

想到要以任何方式限制自己，我就感到震惊。

[fɔː(r); fə(r)] [ai] [laɪkt] [ðə; ði] ['pleʒəz] [ðæt] [ai] [njuː] [ai] [mʌst; məst] [fɔː'gəʊ] .
for I liked the pleasures that I knew I must forego .
为了 我 喜欢 这 快乐 那 我 知道 我 必须 放弃 .

因为我喜欢那些我知道必须放弃的快乐。

[haʊ'evə(r)] ,
However ,
然而 ,

然而，

[wen] [ai] [gɒt] [ʌp] [tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [paʊndz] [ai] [sæt] [daʊn] [ænd; ənd] [hæd; həd] [ˌaɪ 'tiː]
when I got up to two hundred and fifty pounds I sat down and had it
什么时候 我 得到 向上 到 二 百 和 五十 磅 我 卫星 向下 和 有 它
[aʊt] [wɪð] [maɪ'self] .
out with myself .
出去 和 我 .

当我体重达到250磅时，我坐下来认真地和自己谈了谈。

" [hɪə(r)] !
" Here !
" 这里 !

“这里！

" [ai] [sed] [tuː; tə][maɪ'self] .
" I said to myself .
" 我 说 到 我 .

我对自己说。

" [juː; jʊ][bɪg] [stʌf] , [juː; jʊ] [naʊ] [weɪ] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [paʊndz] !
" You big stuff , you now weigh two hundred and fifty pounds !
" 你 大的 东西 , 你 现在 称重 二 百 和 五十 磅 !

“你这大块头，现在重达250磅了！”

[ɪn] [ə'nʌðə(r)] [jɪə(r)] [ɔː(r)] [tuː] [juː; jʊ] [wɪl] [weɪ] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['sev(ə)nti] - [faɪv] [paʊndz] !
In another year or two you will weigh two hundred and seventy - five pounds !
在 其他 年 或者 二 你 将要 称重 二 百 和 七十 - 五 磅 !

再过一两年，你的体重就会达到275磅！

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [ænd; ənd] ['hevi] [ɒn][jɔː(r); jə(r)] [fiːt] , [ænd; ənd][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['gaʊti] [ænd; ənd] ['wiːzi] ;
You are uncomfortable and heavy on your feet , and you are gouty and wheezy ;
你 是 不舒服 和 重的 在 你的 脚 , 和 你 是 痛风 和 喘息 ;

你感到双脚沉重不适，而且患有痛风和喘息；

[ænd; ənd] [ɪts] [ə; eɪ] [sɪntʃ] [jʊl] [daɪ][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [j'iəz] [ɪf] [juː; jʊ] [kiːp] [ɒn] [ðɪs] [wei] .
and it's a cinch you'll die in a few years if you keep on this way .
和 它是 一个 肚带 你会 死 在 一个 很少 年 如果 你 保持 在 这 方式 .

如果你继续这样下去，几年之内肯定会死。

[juː; jʊ] [nəʊ] [ɔːl] [ðɪs] [fæt][ɪz] [kɔːzd] [baɪ][æn; ən] [ɪk'ses] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] ,
You know all this fat is caused by an excess of food and drink ,
你 知道 全部 这 胖的 是 导致 经过 一个 过量的 的 食物 和 喝 ,

你知道这些脂肪都是由于饮食过量造成的。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['teɪkən] [ɒf] [baɪ][ə; eɪ] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn] [ðəʊz] - .
and you know it can be taken off by a reduction in those fatmakers .
和 你 知道 它 能 是 已采取 离开 经过 一个 减少 在 那些 - .

你知道，减少脂肪生成就能解决这个问题。

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ]['gəʊɪŋ][tuː; tə] [stɪk] [raʊnd] [hɪə(r)][səʊ][fæt]
Are you going to stick round here so fat
是 你 去 到 戳 圆形的 这里 所以 胖的

你打算一直待在这儿吗，胖子？

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ][dʒəʊk] , [ʌn'kʌmftəb(ə)l] , ['mɪzrəbl] [wen] [ɪts] [hɒt] ,
you are a joke , uncomfortable , miserable when it's hot ,
你 是 一个 开玩笑 , 不舒服 , 悲惨的 什么时候 它是 热的 ,

你真是个笑话，浑身不自在，天气热的时候更是痛苦不堪。

[ɪn][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [wei] [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] ['evribɒdi] [els] , [wen] ,
in your own way and in the way of everybody else , when ,
在 你的 自己的 方式 和 在 这 方式 的 大家 别的 , 什么时候 ,

以你自己的方式，也以其他人的方式，当……

[ɪf] [juːv] [gɒt] [ðə; ði] [wɪl] - ['paʊə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['tʃɪkədiː; ˌtʃɪkə'diː] ,
if you've got the will - power of a chickadee ,
如果 你已经 得到 这 将要 - 力量 的 一个 山雀 ,

如果你只有山雀那样的意志力，

[juː; jʊ][kæn; kən][get] [bæk] [tuː; tə] ['riːznəbl] [prə'pɔːʃ(ə)nz] [ænd; ənd] ['kʌmfət] ['mɪəli] [baɪ] [di'naiŋ] [jɔː'self] [θɪŋz] [juː; jʊ][duː; də][nɒt] [niːd] ?
you can get back to reasonable proportions and comfort merely by denying yourself things you do not need ?
你 能 得到 后退 到 合理的 比例 和 舒适 仅仅 经过 否认 你自己 事物 你 做 不是 需要 ?

你只需拒绝那些你不需要的东西，就能恢复到合理的身材比例和舒适状态吗?

" [ɔːl] [ðə; ði] [əʊld] ['ɑːgjʊm(ə)nts] [əb'truːdɪd] .
" All the old arguments obtruded .
" 全部 这 老的 论点 突兀 .

“所有旧的论点都涌现出来。”

[siː] [wɒt] [ai] [ʃʊd; ʃəd] [luːz] !
See what I should lose !
看 什么 我 应该 失去 !

看看我将会失去什么!

[laɪf] [wʊd] [biː; bi] [ə; eɪ] [dʌl] [ænd; ənd] ['drɪəri] [ə'feə(r)] — [ə; eɪ] [dʌn] , ['dɪzməl] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] .
Life would be a dull and dreary affair — a dun , dismal proposition .
生活 会 是 一个 乏味的 和 凄凉 事务 — 一个 逼债 , 惨淡 主张 .

生活将变得枯燥乏味——一种黯淡无光、令人沮丧的局面。

[ai] [əd'mɪtɪd] [ðæt] .
I admitted that .
我 承认 那 .

我承认了。

[ɒn] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [hænd] , [haʊ'evə(r)] , [laɪf] [wʊd] [nɒt] [biː; bi] [ə; eɪ] ['wiːzi] , ['sweti] , [tʃəʊkt] - [hɑːt] , [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] .
On the other hand , however , life would not be a wheezy , sweaty , choked - heart , uncomfortable proposition .
在 这 其他 手 , 然而 , 生活 会 不是 是 一个 喘息 , 汗流浃背 , 窒息 - 心 , 不舒服 主张 .

但另一方面，生活也不会变成一种喘息、汗流浃背、心如刀绞、令人不适的境地。

[ai] ['faɪnəli] [dɪ'saɪdɪd] [ai] [wʊd] [gəʊ] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] .
I finally decided I would go to it .
我 最后 决定 我 会 去 到 它 .

我最终决定去参加。

[ænd; ənd] [ai] [dɪd] .
And I did .
和 我 做过 .

我做到了。

[maɪ] ['meθəd] [meɪ] [biː; bi] ['ʌtəli] [ˌʌnˌsaɪən'tɪfɪk] .
My method may be utterly unscientific .
我的 方法 可能 是 完全地 不科学的 .

我的方法可能完全不科学。

[ai] [sə'pəʊz] [ˌaɪ 'tiː] ['hæznt] [ə; eɪ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [leg] [tuː; tə] [stænd] [ɒn] .
I suppose it hasn't a scientific leg to stand on .
我 认为 它 还没有 一个 科学 腿 到 站立 在 .

我想它缺乏科学依据。

[stɪl] , [ˌaɪ 'tiː] [dɪd] [ðə; ði] ['bɪznəs] .
Still , it did the business .
仍然 , 它 做过 这 商业 .

不过，它确实完成了任务。

[ænd; ənd][ai] [meɪn'teɪn] [ðæt] [rɪ'zʌlts] [ɑː(r); ə(r)] [wɒt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['lʊkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] .
And I maintain that results are what we are looking for .
和 我 维持 那 结果 是 什么 我们 是 寻找 为了 .

我始终认为，我们追求的是结果。

[ðə; ði] [end] ['dʒʌstɪfaɪz] [ðə; ði] [miːnz] .
The end justifies the means .
这 结尾 证明其合理性 这 方法 .

为了达到目的可以不择手段。

[ai]['dɪd(ə)nt]['fɪgə(r)] [aʊt] [ə; eɪ]['daɪət] .
I didn't figure out a diet .
我 没有 数字 出去 一个 饮食 .

我没找到合适的减肥方法。

[ai][hæd; həd][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ɒv; əv][ðem; ðəm][æt; ət][həʊm] [ðæt] [hæd; həd][kɒst][ˌem 'iː][ɔːl][ðə; ði] [wei]
I had a dozen of them at home that had cost me all the way
我 有 一个 打 的 他们 在 家 那 有 成本 我 全部 这 方式
[frɒm; frəm] [tuː] [d'ɒləz] [tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [d'ɒləz] [iːtʃ] .
from two dollars to two hundred and fifty dollars each .
从 二 美元 到 二 百 和 五十 美元 每个 .

我家里有十几只这样的狗，每只的价格从两美元到两百五十美元不等。

[ai]['dɪd(ə)nt] [bai] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒv; əv]['eksəsaɪz] .
I didn't buy a system of exercise .
我 没有 买 一个 系统 的 锻炼 .

我并没有购买任何健身器材。

[ai] [riːd] [nəʊ] [bʊks] [ænd; ənd] [kən'sʌltɪd] [nəʊ]['dɑːktərz] .
I read no books and consulted no doctors .
我 读 不 图书 和 咨询 不 医生 .

我没看书，也没咨询医生。

[wɒt] [ai][dɪd][wɒz; wəz] [ðɪs] :
What I did was this :
什么 我 做过 曾是 这 :

我的做法是这样的：

[ai] [kʌt] [daʊn] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ai][et; eɪt]['sɪksti][pə(r)] [sent] [ænd; ənd][ai] [kʌt] [aʊt] ['ælkəhɒl]
I cut down the amount of food I ate sixty per cent and I cut out alcohol
我 切 向下 这 数量 的 食物 我 吃 六十 每 中心 和 我 切 出去 酒精
[ˌɔːltə'geðə(r)] !
altogether !
共 !

我减少了百分之六十的食物摄入量，并且完全戒了酒！

[ai] ['kærid] [aʊt] [maɪ] ['ɑːgjumənt] [tuː; tə][ɪts]['lɒdʒɪk(ə)l] [kən'kluːʒn] [səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kən'sɜːnd]
I carried out my argument to its logical conclusion so far as it concerned
我 携带 出去 我的 争论 到 它是 逻辑 结论 所以 远的 作为 它 担心的
[maɪ'self] .
myself .
我 .

就我个人而言，我已将我的论证推向了合乎逻辑的结论。

[ai]['dɪd(ə)nt] [gɪv] [ə; eɪ] [huːt] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [help] [ɔː(r)] [hɜːt] [ɔː(r)] [kən'sɜːn] ['eni] ['ʌðə(r)]['pɜːs(ə)n]
I didn't give a hoot whether it would help or hurt or concern any other person
我 没有 给 一个 吆 无论 它 会 帮助 或者 伤害 或者 忧虑 任何 其他 人
[ɪn][ðə; ði] [wɜːld] .
in the world .
在 这 世界 .

我根本不在乎这会对世界上其他人有帮助、有伤害，还是会引起他们的担忧。

[ˌaɪ ˈtiː][wɒz; wəz][maɪ] [ˈbɒdi] [ai][wɒz; wəz] [ɪkˈsperɪməntɪŋ] [ɒn] ,
It was my body I was experimenting on ,
它 曾是 我的 身体 我 曾是 实验 在 ，

我拿自己的身体做实验，

[ænd; ənd][ai][dɪd] [wɒt] [ai][dæd] - [bleɪmd] [pliːzd] [ænd; ənd] [ɑːskt] [nəʊ][ədˈvaɪs] — [nɔː(r)] [tʊk] [ˈeni] .
and I did what I dad - blamed pleased and asked no advice — nor took any .
和 我 做过 什么 我 爸爸 - 被指责 高兴 和 问 不 建议 — 也不 采取 任何 .

我照着父亲说的做了，觉得他很满意，没有征求任何意见，也没有接受任何建议。

[ɪnˈsted] [ɒv; əv][ə; eɪ][hɒt] - [bred] — [ai][hæv; həv][ðə; ði] [ˈgreɪtɪst] [hɒt] - [bred] [ˈɑːtɪst][ɪn][ðə; ði] [wɜːld]
Instead of a hot - bread — I have the greatest hot - bread artist in the world
反而 的 一个 热的 - 面包 — 我 有 这 最 热的 - 面包 艺术家 在 这 世界
[æt; ət][maɪ] [haʊs] ,
at my house ,
在 我的 房子 ，

与其自己做热面包——我家有世界上最棒的热面包师傅——

[bɑː(r)] [nʌn] ! — [ˈwɒfl] , [ˈsɒsɪdʒ] , [ˈkɪdni] - [stjuː] , [læm] - [tʃɒp] , [fraɪd] - [eg] [ænd; ənd][səʊ]
bar none ! — waffle , sausage , kidney - stew , lamb - chop , fried - egg and so
酒吧 没有任何 ! — 胡扯 ， 香肠 ， 肾 - 炖 ， 羊肉 - 劈 ， 油煎 - 蛋 和 所以
[fɔːθ] [sɔːt] [ɒv; əv] [ˈbrekfəst] ,
forth sort of breakfast ,
前进 种类 的 早餐 ，

绝对没有！——华夫饼、香肠、炖腰子、羊排、煎蛋等等这类早餐，

[ai] [kʌt] [ðæt] [miːl] [daʊn] [tuː; tə][sʌm; səm][fruːt] , [ə; eɪ] [ˈkʌp(ə)l] [ɒv; əv] [ˈpiːsɪz] [ɒv; əv][draɪ] ,
I cut that meal down to some fruit , a couple of pieces of dry ,
我 切 那 一顿饭 向下 到 一些 水果 ， 一个 夫妻 的 件 的 干燥 ，

我把那顿饭减成了一些水果，几块干面包，

[hɑːd] [təʊst] , [tuː] [bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] [ˈkɒfi] .
hard toast , two boiled eggs and coffee .
难的 吐司 ， 二 煮沸 鸡蛋 和 咖啡 .

烤面包片、两个煮鸡蛋和咖啡。

[ai][kʌt] [aʊt][ðə; ði] [ˈlʌntʃən] [ˌɔːltəˈgeðə(r)] .
I cut out the luncheon altogether .
我 切 出去 这 午餐 共 .

我完全取消了午餐。

[nəʊ][mɔː(r)] [ˈlʌntʃən] [fɔː(r); fə(r)][ˌem ˈiː] !
No more luncheon for me !
不 更多的 午餐 为了 我 !

我再也不吃午饭了！

[ai][kʌt] [daʊn] [maɪ] [ˈdinəz] [tuː; tə][əˈbaʊt] [ˈfɔːti] [pə(r)][sent][ɒv; əv] [wɒt] [ai][hæd; həd] [biːn] [ˈiːtɪŋ] .
I cut down my dinners to about forty per cent of what I had been eating .
我 切 向下 我的 晚餐 到 关于 四十 每 中心 的 什么 我 有 到过 吃 .

我把晚餐的量减少到以前的百分之四十左右。

[ai] [dɪˈmɪnɪʃt] [ðə; ði][ˈkwɒntəti] , [bʌt; bət][nɒt][ðə; ði][vəˈraɪəti] .
I diminished the quantity , but not the variety .
我 减少 这 数量 ， 但 不是 这 种类 .

我减少了数量，但没有减少种类。

[ai][et; eɪt] [ˈevriθɪŋ] [ðæt] [keɪm] [əˈlɒŋ] , [bʌt; bət][ai][ˈdɪd(ə)nt] [iːt] [səʊ] [mʌtʃ] [ɔː(r)][hɑːf][səʊ] [mʌtʃ] .
I ate everything that came along , but I didn't eat so much or half so much .
我 吃 一切 那 来了 沿着 ， 但 我 没有 吃 所以 很多 或者 一半 所以 很多 .

我把所有能吃的东西都吃了，但我吃的量并没有那么多，或者说只有原来的一半。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [tuː] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] [rəʊst] [biːf] , [fɔː(r); fə(r)][ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ai][et; eɪt]['əʊnli][wʌn] [smɔːl] [slaɪs] .
Instead of two slices of roast beef , for example , I ate only one small slice .
反而 的 二 切片 的 烤 牛肉 , 为了 例子 , 我 吃 仅有的 一 小的 片 .

例如，我没有吃两片烤牛肉，而是只吃了一小片。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [tuː] [beɪkt] [ɔː(r)] [braʊn] [pə'teɪtəʊz] , [ai][et; eɪt]['əʊnli][hɑːf][ɒv; əv][wʌn] .
Instead of two baked or browned potatoes , I ate only half of one .
反而 的 二 烘焙 或者 棕色 土豆 , 我 吃 仅有的 一半 的 一 .

我没有吃两个烤土豆或烤焦的土豆，而是只吃了半个。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)]['slaɪsɪz][ɒv; əv] [bred] , [ai][et; eɪt]['əʊnli][wʌn] .
Instead of three or four slices of bread , I ate only one .
反而 的 三 或者 四 切片 的 面包 , 我 吃 仅有的 一 .

我只吃了一片面包，而不是三四片。

[ai]['dɪd(ə)nt] [dɪ'praɪv] [maɪ'self][ɒv; əv][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [θɪŋ] [ai] [laɪkt] , [bʌt; bət][ai][kʌt] [ðə; ði] ['kwɒntəti] [ə'weɪ] [daʊn] .
I didn't deprive myself of a single thing I liked , but I cut the quantity away down .
我 没有 剥夺 我 的 一个 单身的 事物 我 喜欢 , 但 我 切 这 数量 离开 向下 .

我没有剥夺自己任何喜欢的东西，只是减少了摄入量。

[ænd; ənd][ai][kwɪt] ['drɪŋkɪŋ] ['ælkəhɒl] ['æbsəluːtli] .
And I quit drinking alcohol absolutely .
和 我 辞职 喝 酒精 绝对地 .

我彻底戒酒了。

[wɒt] ['hæpənd] ?
What happened ?
什么 发生 ?

发生了什么?

[ðɪs] [ɪz] [wɒt] ['hæpənd] :
This is what happened :
这 是 什么 发生 :

事情经过是这样的:

['iːtɪŋ] [fuːd] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ]['hæbɪt][æz; əz] ['briːðɪŋ] [ɔː(r)]['eni]['ʌðə(r)] ['fɪzɪk(ə)l] ['fʌŋkʃ(ə)n] .
Eating food is just as much a habit as breathing or any other physical function .
吃 食物 是 只是 作为 很多 一个 习惯 作为 呼吸 或者 任何 其他 身体的 功能 .

吃饭和呼吸、以及其他任何生理功能一样，都是一种习惯。

[ai][hæd; həd][gɒt][maɪ'self]['ɪntuː][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [lɑːdʒ] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv] [fuːd] .
I had got myself into the habit of eating large quantities of food .
我 有 得到 我 进入 这 习惯 的 吃 大的 数量 的 食物 .

我养成了大量进食的习惯。

['ɔːlsəʊ] , [ai][hæd; həd] [ə'kʌstəmd] [maɪ] ['sɪstəm] [tuː; tə]['sɜːt(ə)n] [ə'maʊnts] [ɒv; əv]['ælkəhɒl] .
Also , I had accustomed my system to certain amounts of alcohol .
还 , 我 有 习惯 我的 系统 到 肯定 金额 的 酒精 .

此外，我的身体已经适应了一定量的酒精。

[ai][wɒz; wəz] ['ɔːgənaɪzd] [ɒn] [ðæt] ['beɪsɪs] — ['fætli][ænd; ənd] [f'læbɪli] ['ɔːgənaɪzd] , [tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)] ,
I was organized on that basis — fatly and flabbily organized , to be sure ,
我 曾是 组织 在 那 基础 — 肥胖的 和 软弱无力 组织 , 到 是 当然 ,
[bʌt; bət] ['ɔːgənaɪzd] [dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] .
but organized just the same .
但 组织 只是 这 相同的 .

我的组织方式就是以此为基础——当然，是臃肿松散的组织方式，但确实是有组织的。

[naʊ] , [ðen] ,
Now , then ,
现在 , 然后 ,

那么，

[wen] [ai][ˌɑːbɪ'trerəli; 'ɑːbɪtrəli] [kʌt] [daʊn] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ]
when I arbitrarily cut down the amount of food and drink for which
什么时候 我 任意地 切 向下 这 数量 的 食物 和 喝 为了 哪个
[maɪ] ['sɪstəm] [wɒz; wəz] ['ɔːgənaɪzd] [ðæt] [ɪn'taɪə(r)] ['sɪstəm] [rəʊz] [ʌp] [ɪn] ['æktɪv] [rɪ'vəʊlt] [ænd; ənd] [jeld]
my system was organized that entire system rose up in active revolt and yelled
我的 系统 曾是 组织 那 全部的 系统 玫瑰 向上 在 积极的 反叛 和 大喊
[fɔː(r); fə(r)] [wɒt] [ˌaɪ 'tiː] [hæd; həd] [biːn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] [get] .
for what it had been accustomed to get .
为了 什么 它 有 到过 习惯 到 得到 .

当我随意减少我的身体系统所安排的食物和饮料的数量时，整个系统都奋起反抗，大声要求恢复它过去习惯得到的东西。

[ðeə(r)] ['wʌznt] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [fɔː(r); fə(r)] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [θriː] [mʌnθs] [wen] [ai] ['wʌznt] ['hʌŋgri] ,
There wasn't a minute for more than three months when I wasn't hungry ,
那里 不是 一个 分钟 为了 更多的 比 三 几个月 什么时候 我 不是 饥饿的 ,
['æktʃuəli] ['hʌŋgri] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] ;
actually hungry for food ;
实际上 饥饿的 为了 食物 ;

三个多月的时间里，我每时每刻都感到饥饿，真的非常渴望食物；

[wen] [ðə; ði] [saɪt] [ɒv; əv] [fuːd] [dɪd] [nɒt] [ɪk'saɪt] [ˌem 'iː] [ænd; ənd] [wen] [ai] [dɪd] [nɒt] [hæv; həv] [ə; eɪ]
when the sight of food did not excite me and when I did not have a
什么时候 这 视线 的 食物 做过 不是 激发 我 和 什么时候 我 做过 不是 有 一个
['fɪzɪk(ə)l] ['lɒŋɪŋ] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] ;
physical longing and appetite for food ;
身体的 渴望 和 食欲 为了 食物 ;

当我看到食物时，我并不感到兴奋；当我没有对食物的生理渴望和食欲时；

[wen] [maɪ] ['stʌmək] [dɪd] [nɒt] [siːm] [tuː; tə] [dɪ'mɑːnd] [ˌaɪ 'tiː] [ænd; ənd] [maɪ] ['pælət] [haʊl] [fɔː(r); fə(r)] [ˌaɪ 'tiː]
when my stomach did not seem to demand it and my palate howl for it
什么时候 我的 胃 做过 不是 似乎 到 要求 它 和 我的 味蕾 嗥 为了 它
.
.
.

当我的胃似乎并不渴望它，而我的味蕾却在呐喊时。

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] ['dɪfrənt] [wɪð] [ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] .
It was different with the drinking .
它 曾是 不同的 和 这 喝 .

但喝酒的情况就不同了。

[ai] [gɒt] ['əʊvə(r)] [ðæt] [dɪ'zaɪə(r)] ['rɑːðə(r)] ['prɒmptli] , [bʌt; bət] [wɪð] [ə; eɪ] ['strʌg(ə)l] , [æt; ət] [ðæt] ;
I got over that desire rather promptly , but with a struggle , at that ;
我 得到 超过 那 欲望 相当 及时 , 但 和 一个 斗争 , 在 那 ;

我很快就克服了那种欲望，但过程很艰难；

[bʌt; bət] [ðə; ði] [fuːd] - [jɜːn] [wɒz; wəz] [ðeə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [wiːks] [ænd; ənd] [wiːks] , [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː]
but the food - yearn was there for weeks and weeks , and it
但 这 食物 - 向往 曾是 那里 为了 周 和 周 , 和 它
[wɒz; wəz] [ə; eɪ] [faɪt] — [ə; eɪ] ['bɪtə(r)] , ['bɪtə(r)] [faɪt] !
was a fight — a bitter , bitter fight !
曾是 一个 斗争 — 一个 苦的 , 苦的 斗争 !

但这种对食物的渴望持续了数周之久，这是一场斗争——一场苦不堪言的斗争！

[wen] [ai] [went] [tuː; tə] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] [ænd; ənd] [sɔː] [ðə; ði] [gʊd] [θɪŋz] [ɒn] [ˌaɪ 'tiː] ,
When I went to the table and saw the good things on it ,
什么时候 我 去 到 这 桌子 和 锯 这 好的 事物 在 它 ，

当我走到桌边，看到桌上的美食时，

[ænd; ənd] [njuː] [ai] [ɪn'tendɪd] ['əʊnli] [tuː; tə] [iːt] [smɔːl] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] ,
and knew I intended only to eat small portions of them ,
和 知道 我 故意的 仅有的 到 吃 小的 部分 的 他们 ，

而且他知道我只想吃少量。

[ɪ'speʃəli] [ɒv; əv] [maɪ] ['feɪvərɪt] [dɪ'zɜːts] [ænd; ənd] [maɪ] [bɪ'lʌvɪd] [hɒt] - [bred] ,
especially of my favorite desserts and my beloved hot - bread ,
尤其 的 我的 最喜欢的 甜点 和 我的 心爱 热的 - 面包 ，

尤其是我最爱的甜点和我心爱的热面包，

[ai] ['sɪmpli] [hæd; həd] [tuː; tə] [grɪp] [ðə; ði] [saɪdz] [ɒv; əv] [maɪ] [tʃeə(r)] [ænd; ənd] [juːz] [ɔːl] [ðə; ði] [wɪl] - ['paʊə(r)] [ai]
I simply had to grip the sides of my chair and use all the will - power I
我 简单地 有 到 紧握 这 侧面 的 我的 椅子 和 使用 全部 这 将要 - 力量 我
[hæd; həd] [tuː; tə] [kiːp] [frɒm; frəm] ['riːtʃɪŋ] [aʊt] [ænd; ənd] [græbɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [ænd; ənd] ['stʌfɪŋ]
had to keep from reaching out and grabbing something and stuffing
有 到 保持 从 到达 出去 和 抓取 某物 和 馅
[ˌaɪ 'tiː] ['ɪntuː] [maɪ] [maʊθ] !
it into my mouth !
它 进入 我的 嘴 ！

我只能紧紧抓住椅子的两侧，用尽全力克制自己，才没有伸手去抓什么东西塞进嘴里！

[maɪ] [frendz] [juːst] [tuː; tə] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ɔːl] [ə; eɪ] [dʒəʊk] .
My friends used to think it was all a joke .
我的 朋友们 用过的 到 思考 它 曾是 全部 一个 开玩笑 .

我的朋友们以前都以为这一切都是个玩笑。

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] ['fɑːðə(r)] [frɒm; frəm] ['biːɪŋ] [ə; eɪ] [dʒəʊk] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ] ['evə(r)] [hɜːd] [ə'baʊt] .
It was farther from being a joke than anything you ever heard about .
它 曾是 更远 从 存在 一个 开玩笑 比 任何事物 你 曾经 听到 关于 .

这比你听说过的任何事都更不像是个笑话。

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ə; eɪ] ['trædʒədi] — [ə; eɪ] [grɪm] , [rɪ'lentləs] ['trædʒədi] !
It was a tragedy — a grim , relentless tragedy !
它 曾是 一个 悲剧 — 一个 严峻 ， 狠 悲剧 ！

这是一场悲剧——一场残酷无情的悲剧！

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ə'kjuːt] ['fɪzɪk(ə)l] ['sʌfərɪŋ] .
It was acute physical suffering .
它 曾是 急性 身体的 痛苦 .

这是剧烈的身体痛苦。

[maɪ] ['bɒdi] [kraɪd] [aʊt] [fɔː(r); fə(r)] [ðæt] [seɪm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ai] [hæd; həd] [biːn] ['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl]
My body cried out for that same amount of food I had been giving it all
我的 身体 哭 出去 为了 那 相同的 数量 的 食物 我 有 到过 给予 它 全部
[ðəʊz] [jɪəz] .
those years .
那些 年 .

我的身体渴望得到我多年来一直给予它的同样多的食物。

[ai] ['wɒntɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [seɪm] [ə'maʊnt] .
I wanted to give it that same amount .
我 通缉 到 给 它 那 相同的 数量 .

我想给它同样的数额。

[ai][hæv; həv][hæd; həd][tuː; tə] [liːv] [ðə; ði]['teɪb(ə)l][taɪm][ænd; ənd][taɪm] [ə'gen] [tuː; tə][get][həʊld][ɒv; əv]
I have had to leave the table time and time again to get hold of
我 有 有 到 离开 这 桌子 时间 和 时间 再次 到 得到 抓住 的
[maɪ'self][ænd; ənd][gəʊ] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði][smɔːlə(r)] ['pɔːʃənz] [ai][hæd; həd] [ə'lɔtid] [tuː; tə][maɪ'self] .
myself and go back to the smaller portions I had allotted to myself .
我 和 去 后退 到 这 较小的 部分 我 有 分配 到 我 .

我不得不一次又一次地离开餐桌，让自己冷静下来，然后回到我给自己分配的小份食物中去吃。

[ai] [laɪkt] [tuː; tə] [iːt] , [juː; jʊ] [nəʊ] .
I liked to eat , you know .
我 喜欢 到 吃 , 你 知道 .

你知道，我喜欢吃东西。

['nʌθɪŋ] [mʌtʃ] ['hæpənd] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][fjuː] [wiːks] , [ðəʊ] [ðə; ði]['weɪstbænd][ɒv; əv][maɪ]
Nothing much happened for a few weeks , though the waistband of my
没有什么 很多 发生 为了 一个 很少 周 , 尽管 这 腰带 的 我的
['traʊzəz] [gruː] ['luːsə] .
trousers grew looser .
裤子 生长 松散 .

接下来的几周里，并没有发生什么大事，只是我的裤腰带渐渐松了。

[ðen] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv] [ɪk'ses] ['bægɪdʒ] [siːmd] [tuː; tə][drɒp] [ə'weɪ] [ɔːl][æt; ət][wʌns] .
Then a lot of excess baggage seemed to drop away all at once .
然后 一个 很多 的 过量的 行李 似乎 到 降低 离开 全部 在 一次 .

然后，很多多余的负担似乎一下子全部卸了下来。

[ai] [wei] [maɪ'self][ænd; ənd][faʊnd] [ai][hæd; həd]['teɪkən] [ɒf] ['twenti] - [faɪv] [paʊndz] .
I weighed myself and found I had taken off twenty - five pounds .
我 称重 我 和 成立 我 有 已采取 离开 二十 - 五 磅 .

我称了一下体重，发现自己减掉了25磅。

[frendz] [təʊld][ˌem 'iː][tuː; tə][kwɪt] — [ðæt] [ai][ʃʊd; ʃəd][ˌəʊvə'duː][ˌaɪ 'tiː] .
Friends told me to quit — that I should overdo it .
朋友们 讲述 我 到 辞职 — 那 我 应该 过度 它 .

朋友们劝我放弃——说我应该过度劳累。

[ai] [lɑːft] [æt; ət][ðem; ðəm] .
I laughed at them .
我 笑了 在 他们 .

我嘲笑他们。

[ai] [njuː] [ai][wɒz; wəz] [stɪl] ['twenti] - [faɪv] [paʊndz] [tuː] ['hevi]
I knew I was still twenty - five pounds too heavy
我 知道 我 曾是 仍然 二十 - 五 磅 也 重的

我知道我还是超重了25磅。

[ænd; ənd][ai][wɒz; wəz][dʒʌst] ['getɪŋ] ['ɪntuː][maɪ] [straɪd] .
and I was just getting into my stride .
和 我 曾是 只是 获得 进入 我的 步幅 .

我当时正渐入佳境。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][streɪndʒ] [haʊ] [men] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [fæt][men] , [huː] ['hævnt] [ðə; ði] [nɜːv] [tuː; tə]
It is strange how men , and especially fat men , who haven't the nerve to
它 是 奇怪的 如何 男人 , 和 尤其 胖的 男人 , WHO 还没有 这 神经 到
[rɪ'djuːs] [ðəm'selvz] ,
reduce themselves ,
减少 他们自己 ,

奇怪的是，有些男人，尤其是胖男人，没有勇气减肥。

[θɪŋk] [ə; eɪ][mæn][mʌst; məst][biː; bi] [sɪk] [ɪf] [hiː; hi] [teɪks] [ɒf] [fleʃ] .
think a man must be sick if he takes off flesh .
思考 一个 男人 必须 是 生病的如果 他 需要 离开 肉 .

认为一个人如果剥皮，那他一定是病了。

[ai] [njuː] [ai] ['wʌznt] [sɪk] .
I knew I wasn't sick .
我 知道 我 不是 生病的 .

我知道我没生病。

[ɪn'diːd] , [ai][wɒz; wəz][dʒʌst] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] .
Indeed , I was just beginning to get well .
的确 , 我 曾是 只是 开始 到 得到 出色地 .

事实上，我的身体才刚刚开始好转。

[baɪ][ðə; ði][end][ɒv; əv] [θriː] [mʌnθs] [ai][hæd; həd]['teɪkən] [ɒf] ['θɜːti] - [faɪv] [paʊndz] .
By the end of three months I had taken off thirty - five pounds .
经过 这 结尾 的 三 几个月 我 有 已采取 离开 三十 - 五 磅 .

三个月后，我减掉了35磅。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['kʌmɪŋ] [ɒf] [wel] , [tuː] .
It was coming off well , too .
它 曾是 未来 离开 出色地 , 也 .

进展也很顺利。

[maɪ] [feɪs] ['wʌznt] ['hægəd] [ɔː(r)] ['rɪŋkld] .
My face wasn't haggard or wrinkled .
我的 脸 不是 枯槁 或者 皱 .

我的脸并不憔悴，也没有皱纹。

[ai] [lʊkt] [fɪt] .
I looked fit .
我 看起来 合身 .

我看起来很健康。

[maɪ] [aɪ] [wɒz; wəz][klɪə(r)][ænd; ənd][maɪ]['dʌb(ə)l] [tʃɪn] [hæd; həd] [dɪsə'pɪəd] .
My eye was clear and my double chin had disappeared .
我的 眼睛 曾是 清除 和 我的 双倍的 下巴 有 消失 .

我的眼睛变得清澈明亮，双下巴也消失了。

['ɔːlsəʊ] , [ai][hæd; həd] ['kɔŋkə] [maɪ] [faɪt] [wɪð] [maɪ] ['æpɪtaɪt] .
Also , I had conquered my fight with my appetite .
还 , 我 有 征服 我的 斗争 和 我的 食欲 .

此外，我已经战胜了食欲。

[ai][hæd; həd][wʌn] [aʊt] .
I had won out .
我 有 韩元 出去 .

我赢了。

[ai][wɒz; wəz]['sætɪsfaɪd] [wɪð] [ðə; ði][smɔːlə(r)] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd][ai] [felt] ['betə(r)][ðæn; ðən][ai] [hæd; həd][ɪn] ['twenti] [j'iəz] — [strɒŋgə(r)] ,
I was satisfied with the smaller quantities of food and I felt better than I had in twenty years — stronger ,
我 曾是 使满意 和 这 较小的 数量 的 食物 和 我 毛毡 更好的 比 我 有 在 二十 年 — 更强 ,

我对较少的食物量感到满意，而且感觉比过去二十年都好——更强壮了。

['fɪtə(r)] — [ænd; ənd][wɒz; wəz]['betə(r)] , ['mentəli] [ænd; ənd] ['fɪzɪkli] .
fitter — and was better , mentally and physically .
钳工 — 和 曾是 更好的 , 精神上 和 身体 .

身体更健康——精神和身体状况都更好。

['ɑːftə(r)] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ə; eɪ] [sɪntʃ] .
After that it was a cinch .
后 那 它 曾是 一个 肚带 .

之后就轻而易举了。

[ai] [kept] [ə'lɒŋ] , ['iːtɪŋ] ['evriθɪŋ] [ɒn][ðə; ði] [bɪl] - [ɒv; əv] - [feə(r)] , [bʌt; bət][ɪn] [smɔːl] [k'wɒntɪtɪz] .
I kept along , eating everything on the bill - of - fare , but in small quantities .
我 保留 沿着 , 吃 一切 在 这 账单 - 的 - 票价 , 但 在 小的 数量 .

我继续吃，把菜单上的所有东西都吃了一遍，但每样都只吃一点点。

[ai]['dɪd(ə)nt] ['veəri] [maɪ]['daɪət][ə; eɪ][bɪt] , [ɪk'sept] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [egz] [æt; ət] ['brekfəst] .
I didn't vary my diet a bit , except for the eggs at breakfast .
我 没有 各不相同 我的 饮食 一个 少量 , 除了 为了 这 鸡蛋 在 早餐 .

除了早餐吃鸡蛋之外，我的饮食习惯几乎没有任何变化。

[ɪf] [ai] ['wɒntɪd] [paɪ][ai][et; eɪt][ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] .
If I wanted pie I ate a small piece .
如果 我 通缉 馅饼 我 吃 一个 小的 片 .

如果我想吃派，我就吃一小块。

[ɪf] [ai] ['wɒntɪd] [aɪs] [kriːm] [ai][et; eɪt][ə; eɪ] [smɔːl] [dɪʃ] .
If I wanted ice cream I ate a small dish .
如果 我 通缉 冰 奶油 我 吃 一个 小的 盘子 .

如果我想吃冰淇淋，我就吃一小碟。

[ɪf] [ai] ['wɒntɪd] ['pʊdɪŋ] [ai][et; eɪt][sʌm; səm][ɒv; əv] [ðæt] .
If I wanted pudding I ate some of that .
如果 我 通缉 布丁 我 吃 一些 的 那 .

如果我想吃布丁，我就吃一些。

[ai][et; eɪt][fæt] [miːt] [ænd; ənd] [liːn] [miːt] [ænd; ənd] [spə'geti] ,
I ate fat meat and lean meat and spaghetti ,
我 吃 胖的 肉 和 倾斜 肉 和 意大利细面条 ,

我吃了肥肉、瘦肉和意大利面。

[ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [els] [,intə'dikt, 'intədikt][baɪ][ðə; ði] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] — ['əʊnli][ɪn] [smɔːl]
and everything else interdicted by the reduction dietists — only in small
和 一切 别的 被禁止 经过 这 减少 营养师 — 仅有的 在 小的
[k'wɒntɪtɪz] !
quantities !
数量 !

以及其他所有节食者禁止食用的食物——只能少量食用！

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

瘦身的乐趣：如何快乐(The Fun of Getting Thin How to Be Happy and)

第2/2页

[ænd; ənd][ai] [kept] [ɒn] ['getɪŋ] [smɔːlə(r)][ænd; ənd][smɔːlə(r)] .
And I kept on getting smaller and smaller .
和 我 保留 在 获得 较小的 和 较小的 .
我变得越来越小。

[ðə; ði][fæt] [keɪm] [ɒf] [frɒm; frəm] ['evriweə(r)] .
The fat came off from everywhere .
这 胖的 来了 离开 从 到处 .
脂肪从全身各处都脱落了。

[ai][hæd; həd] [biːn] [ɪn'keɪst] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] [ə'pærəntli] .
I had been incased with it apparently .
我 有 到过 封装 和 它 显然 .
我显然被它包裹住了。

[maɪ] [weɪst] [dɪ'kriːst] ['sev(ə)n] ['ɪntʃɪz] .
My waist decreased seven inches .
我的 腰部 减少 七 英寸 .
我的腰围减少了七英寸。

[ə; eɪ][bɪg]['leɪə(r)][ɒv; əv][fæt] [keɪm] [ɒf] [maɪ] [tʃest] [ænd; ənd]['æbdəmən] .
A big layer of fat came off my chest and abdomen .
一个 大的 层 的 胖的 来了 离开 我的 胸部 和 腹部 .
我的胸部和腹部减掉了一大层脂肪。

[maɪ] [legz] [ænd; ənd] [ɑːmz] [gruː] [smɔːlə(r)][bʌt; bət]['hɑːdə(r)] .
My legs and arms grew smaller but harder .
我的 腿 和 武器 生长 较小的 但 更难 .
我的腿和胳膊变细了，但变得更硬了。

['iːv(ə)n][maɪ] ['fɪŋgəz] [gruː] [smɔːlə(r)] .
Even my fingers grew smaller .
甚至 我的 手指 生长 较小的 .
连我的手指都变小了。

[maɪ] [ɪk'ses] [ɒv; əv] [tʃɪn] [ɪ'væpəreɪtɪd] .
My excess of chin evaporated .
我的 过量的 的 下巴 蒸发 .
我多余的下巴消失了。

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ðə; ði] [fɪfθ] [mʌnθ] [ai][hæd; həd]['teɪkən] [ɒf] ['fɪfti] - [faɪv] [paʊndz] .
And at the end of the fifth month I had taken off fifty - five pounds .
和 在 这 结尾 的 这 第五 月 我 有 已采取 离开 五十 - 五 磅 .
到第五个月末，我已经减掉了55磅。

[ai] [wei] [ðen] [wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [paʊndz] , [wɪtʃ] [ɪz] [wɒt] [ai] [weɪ] [tə'deɪ] .
I weighed then one hundred and ninety - five pounds , which is what I weigh today .
我 称重 然后 一 百 和 九十 - 五 磅 , 哪个 是 什么 我 称重 今天 .
我当时的体重是195磅，也就是我现在的体重。

['evri] ['pɜːs(ə)n] , [ai] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] , [hæz; həz][ə; eɪ]['nɔːm(ə)l] [weɪt] ;
Every person , I take it , has a normal weight ;
每一个 人 , 我 拿 它 , 有 一个 普通的 重量 ;
我认为每个人的体重都是正常的；

[ænd; ənd] [ɪf] [ðæt] ['pɜːs(ə)n] [gɪvz] [hɪz; ɪz] ['bɒdi] [ə; eɪ] [tʃɑːns] , [ænd; ənd] [ɪl] [helθ] [dʌz] [nɒt]
and if that person gives his body a chance , and ill health does not
和 如果 那 人 给予 他的 身体 一个 机会 ， 和 患病的 健康 做 不是
[ˌɪntə'viːn] ,
intervene ,
干预 ，

如果这个人给了自己的身体一个机会，而且疾病没有侵袭他，

[ðə; ði] ['bɒdi] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] ['nɔːm(ə)l] [ænd; ənd] [steɪ] [ðeə(r)] .
the body will find that normal and stay there .
这 身体 将要 寻找 那 普通的 和 停留 那里 .

身体会把这种状态视为正常并保持下去。

[ai] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [maɪ] ['nɔːm(ə)l] [weɪt] , [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv] [maɪ] [bɪg] [freɪm] [ænd; ənd] [bəʊnz] ,
I take it that my normal weight , on account of my big frame and bones ,
我 拿 它 那 我的 普通的 重量 ， 在 帐户 的 我的 大的 框架 和 骨头 ，

我认为我的正常体重，是因为我骨架大、骨骼粗壮。

[ɪz] [ə'baʊt] [wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [paʊndz] , [æt; ət] [ðə; ði] [eɪdʒ] [ɒv; əv] ['fɔːti] - [θriː] .
is about one hundred and ninety - five pounds , at the age of forty - three .
是 关于 一 百 和 九十 - 五 磅 ， 在 这 年龄 的 四十 - 三 .

43岁时，体重约195磅。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] , [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [steɪd] [æt; ət] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [sɪns] [ðə; ði]
At any rate , it has stayed at a hundred and ninety - five since the
在 任何 速度 ， 它 有 入住 在 一个 百 和 九十 - 五 自从 这
[fɜːst] [ɒv; əv] [lɑːst] [dʒʊ'laɪ] ,
first of last July ,
第一的 的 最后的 七月 ，

总之，自去年7月1日以来，这个数字一直保持在195。

[ænd; ənd] [ɪn] [ðæt] [taɪm] [ai] [hæv; həv] [ləuf] [fɔː(r); fə(r)] [tuː] [mʌnθs] [ænd; ənd] ['rɪdn] [ɒn] ['pʊlmən] [kɑːz]
and in that time I have loafed for two months and ridden on Pullman cars
和 在 那 时间 我 有 闲逛 为了 二 几个月 和 骑 在 普尔曼 汽车
[fɔː(r); fə(r)] [tuː] ['ʌðə(r)] [mʌnθs] ,
for two other months ,
为了 二 其他 几个月 ，

那段时间里，我闲逛了两个月，又坐了两个月的卧铺车厢。

[ænd; ənd] [hæv; həv] [nɒt] ['teɪkən] ['eni] ['eksəsaɪz] [tuː; tə] [spiːk] [ɒv; əv] ;
and have not taken any exercise to speak of ;
和 有 不是 已采取 任何 锻炼 到 说话 的 ；

而且他们几乎没有进行任何锻炼；

[bʌt; bət] [ai] [hæv; həv] [meɪn'teɪnd] [maɪ] ['ʃedjuːl] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] [ai] [hæv; həv] [nɒt] ['teɪkən] ['eni]
but I have maintained my schedule of eating and I have not taken any
但 我 有 维持 我的 日程 的 吃 和 我 有 不是 已采取 任何
['ælkəhɒl] .
alcohol .
酒精 .

但我一直保持着规律的饮食，而且没有饮酒。

[ai] ['fɪgə(r)] [ai] [kæn; kən] [steɪ] [weə(r)] [ai] [ˌeɪ 'em] [ɪn'defɪnətli] [ɒn] [ðæt] ['prəʊgræm] — [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz]
I figure I can stay where I am indefinitely on that program — and that is
我 数字 我 能 停留 在哪里 我 是 无限期 在 那 程序 — 和 那 是
[maɪ] ['prəʊgræm] [ɪn'defɪnətli] .
my program indefinitely .
我的 程序 无限期 .

我觉得我可以无限期地留在这个项目里——而且这个项目也将无限期地成为我的项目。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['sɜːt(ə)n] [ˌiːkə'nɒmɪk] ['feɪzɪz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [kæm'peɪn] [ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['menʃ(ə)nd] .
There are certain economic phases of a campaign of this kind that should be mentioned .
那里 是 肯定 经济的 阶段 的 一个 活动 的 这 种类 那 应该 是 提及 .

此类竞选活动中有一些经济阶段需要提及。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪk'spensɪv] .
It is expensive .
它 是 昂贵的 .

它很贵。

[nɒt] [wʌn] ['aɪtəm] [ɒv; əv] ['kləʊðɪŋ] , [seɪv] [maɪ] [hæt] , [sɒks] [ænd; ənd] ['ʃuːz] ,
Not one item of clothing , save my hat , socks and shoes ,
不是 一 物品 的 衣服 , 节省 我的 帽子 , 袜子 和 鞋 ,

除了帽子、袜子和鞋子，我一件衣服都没穿。

[wɪtʃ] ['fɪtɪd] [ˌem 'iː] [lɑːst] ['dʒænjuəri] [ɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['slaɪtɪst] [juːz] [tuː; tə] [ˌem 'iː] [naʊ] .
which fitted me last January is of the slightest use to me now .
哪个 适配 我 最后的 一月 是 的 这 丝毫 使用 到 我 现在 .

去年一月还适合我的那件衣服，现在对我来说一点用处都没有了。

[ai] ['dɪd(ə)nt] [get] [tuː; tə] ['kʌtɪŋ] [daʊn] [kləʊðz] [ʌn'tɪl] [ai] [wɒz; wəz] [ʃʊə(r)] [ai] [wʊd] [stɪk] .
I didn't get to cutting down clothes until I was sure I would stick .
我 没有 得到 到 切割 向下 衣服 直到 我 曾是 当然 我 会 戳 .

直到我确定自己能坚持下去，我才开始精简衣服。

[sɪns] [ðæt] [taɪm] [ðə; ði] ['teɪləz] [hæv; həv] [hæd; həd] [ə; eɪ] ['pɪknɪk] [æt; ət] [maɪ] [ɪk'spens] .
Since that time the tailors have had a picnic at my expense .
自从 那 时间 这 裁缝 有 有 一个 野餐 在 我的 费用 .

从那以后，裁缝们就一直用我的钱去野餐。

[maɪ] [ʃɜːrts] [wɜː(r); wə(r)] [tuː] [bɪg] .
My shirts were too big .
我的 衬衫 是 也 大的 .

我的衬衫太大了。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] ['weərɪŋ] [ə; eɪ] [ˌsev(ə)n'tiːn] - [ænd; ənd] - [θriː] - ['kwɔːtəz] ['kɒlə(r)] , [ai] [naʊ] [weə(r)] [ə; eɪ] [ˌsɪks'tiːn] - [ænd; ənd] - [θriː] - ['kwɔːtəz] .
Instead of wearing a seventeen - and - three - quarters collar , I now wear a sixteen - and - three - quarters .
反而 的 穿着 一个 十七 - 和 - 三 - 四分之一 衣领 , 我 现在 穿 一个 十六 - 和 - 三 - 四分之一 .

我不再穿十七又四分之三领的衣服，而是穿十六又四分之三领的衣服。

[maɪ] [weɪst] [ɪz] ['sev(ə)n] ['ɪntʃɪz] [smɔːlə(r)] .
My waist is seven inches smaller .
我的 腰部 是 七 英寸 较小的 .

我的腰围小了七英寸。

[ai] ['iːv(ə)n] [hæd; həd] [tuː; tə] [hæv; həv] [ə; eɪ] [siːl] [rɪŋ] [ai] [weə(r)] [kʌt] [daʊn] [səʊ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [nɒt] [slɪp] [ɒf] [maɪ] ['fɪŋgə(r)] .
I even had to have a seal ring I wear cut down so it would not slip off my finger .
我 甚至 有 到 有 一个 海豹 戒指 我 穿 切 向下 所以 它 会 不是 滑 离开 我的 手指 .

我甚至不得不把我戴的密封圈改短，以免它从我的手指上滑落。

[waɪl] [ɪn] [ðə; ði] [træn'zɪʃ(ə)n] [steɪdʒ] [ai] [lʊkt] [laɪk] [ə; eɪ] ['skeəkrəʊ] .
While in the transition stage I looked like a scarecrow .
尽管 在 这 过渡 阶段 我 看起来 喜欢 一个 稻草人 .

变性期间，我看起来像个稻草人。

[maɪ] [kləʊðz] [hʌŋ] [ɒn][ˌem 'iː][laɪk][bægz] .
My clothes hung on me like bags .
我的 衣服 悬挂 在 我 喜欢 包 .

我的衣服像麻袋一样挂在我身上。

[sɪns] [ai][hæv; həv][hæd; həd][maɪ] [kləʊðz] [ˌɑːr 'iː] - [meɪd] [ænd; ənd][njuː][wʌnz] [kən'strʌktɪd] [ai][ˌeɪ 'em]
Since I have had my clothes re - made and new ones constructed I am
自从 我 有 有 我的 衣服 关于 - 制成 和 新的 一个 建造 我 是
[æn; ən]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɒv; əv][kən'tɪnjuəl] ['kɒment] [ə'mʌŋ] [maɪ] [frendz] .
an object of continual comment among my friends .
一个 目的 的 持续的 评论 之中 我的 朋友们 .

自从我的衣服被重新制作、重新缝制之后，我就成了朋友们不断议论的对象。

[ðeɪ] [ɔːl]['mɑːv(ə)l][æt; ət][maɪ] [tʃeɪndʒd] [ə'pɪərəns] .
They all marvel at my changed appearance .
他们 全部 奇迹 在 我的 已更改 外貌 .

他们都对我的外貌变化感到惊讶。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ɔːl] [sə'lɪsɪtəs] [ə'baʊt][maɪ] [helθ] .
They are all solicitous about my health .
他们 是 全部 殷勤 关于 我的 健康 .

他们都很关心我的健康。

[ðeɪ] [duː; də][nɒt] [siː] [haʊ] [ə; eɪ][mæn][kæn; kən] [teɪk] [ɒf] [mɔː(r)][ðæn; ðən]['fɪfti] [paʊndz] [ænd; ənd][nɒt]
They do not see how a man can take off more than fifty pounds and not
他们 做 不是 看 如何 一个 男人 能 拿 离开 更多的 比 五十 磅 和 不是
[hɜːt] [hɪm'self] .
hurt himself .
伤害 他自己 .

他们不明白一个人怎么能减掉五十多磅而不受伤。

[ai][duː; də][nɒt] [siː] [haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ɒn][ænd; ənd][nɒt] [kɪl] [hɪm'self] .
I do not see how he can keep it on and not kill himself .
我 做 不是 看 如何 他 能 保持 它 在 和 不是 杀 他自己 .

我不明白他怎么能戴着它而不自杀。

[ðeɪ] [tel] [ˌem 'iː][ai] [lʊk] [laɪk][ə; eɪ] [bɔɪ] — [ænd; ənd][ai] [fiːl] [laɪk][wʌn] .
They tell me I look like a boy — and I feel like one .
他们 告诉 我 我 看 喜欢 一个 男生 — 和 我 感觉 喜欢 一 .

他们说我看起来像个男孩——我也觉得自己像个男孩。

[aɪm][æz; əz] ['æktɪv] [æz; əz][ai][wɒz; wəz] ['twenti] [j'iəz] [ə'gəʊ] .
I'm as active as I was twenty years ago .
我是 作为 积极的 作为 我 曾是 二十 年 前 .

我的活力和二十年前一样旺盛。

[wen] [ai][wɒz; wəz][ɪn][ðə; ði] ['maʊntənz] [ðɪs] ['sʌmə(r)] , [æt; ət][æn; ən]['æltɪtjuːd][ɒv; əv]['sev(ə)nti] - [faɪv]
When I was in the mountains this summer , at an altitude of seventy - five
什么时候 我 曾是 在 这 山脉 这 夏天 , 在 一个 高度 的 七十 - 五
['hʌndrəd] [fiːt] ,
hundred feet ,
百 脚 ,

今年夏天我在山上的时候，海拔有7500英尺，

[ai][kʊd; kəd] [klaɪm] [sləʊps] [wɪð] [nəʊ] [ɪg'zɔːstʃən] [ðæt] [ai] ['kʊd(ə)nt] [hæv; həv] [gɒn] [ˌfɪf'tiːn] [fiːt] [ʌp]
I could climb slopes with no exhaustion that I couldn't have gone fifteen feet up
我 可以 爬 连续下坡 和 不 疲惫 那 我 不能 有 已消失 十五 脚 向上
[ðə; ði][jɪə(r)][bɪ'fɔː(r)] .
the year before .
这 年 前 .

我现在可以轻松爬上去年我连十五英尺都爬不上去的斜坡，而不会感到疲惫。

[maɪ][maɪnd][ɪz]['klɪərə(r)] ; [maɪ] ['bɒdi] [ɪz]['betə(r)] .
My mind is clearer ; my body is better .
我的 头脑 是 更清晰 ； 我的 身体 是 更好的 .

我头脑更清醒了；我的身体也更好了。

[ai]['fɪgə(r)][ai][hæv; həv] ['ædɪd] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] [j'iəz] [tu:; tə][maɪ][laɪf] .
I figure I have added a good many years to my life .
我 数字 我 有 额外 一个 好的 许多 年 到 我的 生活 .

我想我因此延长了不少寿命。

[ænd; ənd][ɔ:l] [ðɪs] [taɪm] [ai][hæv; həv][hæd; həd] ['evriθɪŋ] [ai] ['wɒntɪd] [tu:; tə] [i:t] ,
And all this time I have had everything I wanted to eat ,
和 全部 这 时间 我 有 有 一切 我 通缉 到 吃 ,

这段时间以来，我一直都能吃到我想吃的一切。

[bʌt; bət][nɒt][ɔ:l][ai] ['wɒntɪd] [tu:; tə] [i:t] [ʌn'tɪl][ai][gɒt][maɪ'self] [,ri:ə'dʒʌst] [tu:; tə][ðə; ði] [nju:] ['sɪstəm] .
but not all I wanted to eat until I got myself readjusted to the new system .
但 不是 全部 我 通缉 到 吃 直到 我 得到 我 重新调整 到 这 新的 系统 .

但直到我重新适应了新的饮食习惯，我才吃饱。

[ai] [mɪst] [ðə; ði]['ælkəhɒl][æt; ət][fɜ:st] , [bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][ɔ:l]['əʊvə(r)] [naʊ] .
I missed the alcohol at first , but that is all over now .
我 错过 这 酒精 在 第一的 , 但 那 是 全部 超过 现在 .

起初我很想念酒精，但现在一切都过去了。

[ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz][ə; eɪ] [pɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði] [geɪm] [ænd; ənd][ai] [ju:st] [tu:; tə] [θɪŋk] [ə; eɪ] ['nesəsəri] [pɑ:t] .
It was a part of the game and I used to think a necessary part .
它 曾是 一个 部分 的 这 游戏 和 我 用过的 到 思考 一个 必要的 部分 .

这是游戏的一部分，而且我过去一直认为这是必不可少的一部分。

[ai][hæv; həv] [kjʊəd] [maɪ'self][ɒv; əv] [ðæt] [dɪ'lu:ʒn] .
I have cured myself of that delusion .
我 有 治愈 我 的 那 错觉 .

我已经摆脱了那种错觉。

[ɪf] [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [θɪŋ] [ɒn] [ɜ:θ] [ðə; ði]['mætə(r)] [wɪð] [ˌem 'i:][ðə; ði]['eɪb(ə)lɪst]['dɑ:ktərz][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri]
If there is a thing on earth the matter with me the ablest doctors in this country
如果 那里 是 一个 事物 在 地球 这 事情 和 我 这 最有能力 医生 在 这 国家
[kænt][faɪnd][aʊt] [wɒt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] .
can't find out what it is .
不能 寻找 出去 什么 它 是 .

如果说我身上有什么毛病，那这个国家最优秀的医生也查不出是什么。

[ai][ˌeɪ 'em][ə; eɪ][rɪ'dʒu:vəneɪtɪd] , [ˌri:kən'strʌktɪd] ['pɜ:s(ə)n] , [nəʊ][lɒŋgə(r)][fæt] , [eɪdʒd] ['fɔ:ti] - [θri:] —
I am a rejuvenated , reconstructed person , no longer fat , aged forty - three —
我 是 一个 恢复活力 , 重建 人 , 不 更长 胖的 , 老年人 四十 - 三 —
[ænd; ənd][ðə; ði] [waɪt] [mænz] [həʊp] !
and the White Man's Hope !
和 这 白色的 男人的 希望 !

我是一个焕然一新、重塑自我的人，不再肥胖，43岁——我是白人的希望！

[æz; əz][tu:; tə][ðə; ði]['eksəsaɪz] [end] [ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:] , [ðeə(r)] ['wʌznt] ['eni] ['eksəsaɪz] [end] .
As to the exercise end of it , there wasn't any exercise end .
作为 到 这 锻炼 结尾 的 它 , 那里 不是 任何 锻炼 结尾 .

至于锻炼方面，根本没有锻炼这回事。

[ˌaɪ 'ti:] ['hæpənd] [ðæt] [ai] [met] [ə; eɪ][mæn][lɑ:st] [mɑ:tʃ] ,
It happened that I met a man last March ,
它 发生 那 我 遇见 一个 男人 最后的 行进 ,

去年三月，我偶然遇到了一个男人。

[wen] [ai][wɒz; wəz][ɪn][ðə; ði][fɜːst] [θrəʊz] [ɒv; əv] [ðɪs] [kæm'peɪn] ,
when I was in the first throes of this campaign ,
什么时候 我 曾是 在 这 第一的 阵痛 的 这 活动 ,

当我刚开始投入这场竞选活动时,

[huː] [hæd; həd] [meɪd] [sʌm; səm] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] ['bɒdi] .
who had made some study of the human body .
WHO 有 制成 一些 学习 的 这 人类 身体 .

曾对人体进行过一些研究的人。

[ai] [laɪkt] [hɪm][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi][wɒz; wəz] ['mɒdɪst] [ə'baʊt] [wɒt] [hiː; hi] [njuː] , [ænd; ənd][nɒt][ə; eɪ]
I liked him because he was modest about what he knew , and not a
我 喜欢 他 因为 他 曾是 谦虚的 关于 什么 他 知道 , 和 不是 一个
['fædɪst] .
faddist .
时髦人士 .

我喜欢他,因为他对自己所知的一切都很谦虚,而且不盲从。

[wiː; wi] [tɔːkt] [ə'baʊt] ['eksəsaɪz] .
We talked about exercise .
我们 谈话 关于 锻炼 .

我们聊了聊运动。

[hiː; hi][təʊld][ˌem 'iː][wʌn] [θɪŋ] [ðæt] [stʌk] .
He told me one thing that stuck .
他 讲述 我 一 事物 那 卡住 .

他跟我说过一件事,我一直记在心里。

[hiː; hi] [sed] : " [wɔːk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['evri] [deɪ] .
He said : " Walk a little every day .
他 说 : " 走 一个 小的 每一个 天 .

他说:"每天走一点路。"

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] [wɔːk] [ə; eɪ] [maɪl] .
If you have half an hour walk a mile .
如果 你 有 一半 一个 小时 走 一个 英里 .

如果你有半小时时间,可以走一英里。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][æn; ən]['aʊə(r)] [wɔːk] [tuː] [maɪlz] .
If you have an hour walk two miles .
如果 你 有 一个 小时 走 二 英里 .

如果你有一个小时的时间,可以走两英里。

[dəʊnt][traɪ][tuː; tə] [siː] [haʊ] ['meni] [maɪlz] [juː; jʊ][kæn; kən] [wɔːk] [ɪn][ðə; ði][hɑːf] - ['aʊə(r)][ɔː(r)][ðə; ði]['aʊə(r)]
Don't try to see how many miles you can walk in the half - hour or the hour
不 尝试 到 看 如何 许多 英里 你 能 走 在 这 一半 - 小时 或者 这 小时
,
,
,

不要试图看看你在半小时或一小时内能走多少英里,

[bʌt; bət] [teɪk] [jɔː(r); jə(r)] [taɪm] .
but take your time .
但 拿 你的 时间 .

但请慢慢来。

[lʊk] [æt; ət] [θɪŋz] [æz; əz][juː; jʊ][gəʊ] [ə'lɒŋ] .
Look at things as you go along .
看 在 事物 作为 你 去 沿着 .

边做边观察。

[biː; bi] ['leʒəli] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] .
Be leisurely about it .
是 悠闲 关于 它 .

别着急。

[wen] [ə; eɪ] [mæn] [gəʊz] [aʊt] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [wɔːk] [ænd; ənd] [wɔːks] [æz; əz] [hɑːd] [æz; əz] [hiː; hi] [kæn; kən]
When a man goes out for a walk and walks as hard as he can
什么时候 一个 男人 去 出去 为了 一个 走 和 散步 作为 难的 作为 他 能
[ɔː(r)] [dʌz] ['eniθɪŋ] [els] [ɪn] [ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [æz; əz] [hɑːd] [æz; əz] [hiː; hi] [kæn; kən] [hiː; hi] [ɪz]
or does anything else in the shape of exercise as hard as he can he is
或者 做 任何事物 别的 在 这 形状 的 锻炼 作为 难的 作为 他 能 他 是
['sʌbdʒikt, -dʒe-, səb'dʒekt] [hɪm'self] [tuː; tə] [dʒʌst] [æz; əz] [mʌtʃ] [nɜːv] [streɪn] [æz; əz] [hiː; hi] [kæn; kən]
subjecting himself to just as much nerve strain as he can
服从 他自己 到 只是 作为 很多 神经 拉紧 作为 他 能
['sʌbdʒɪkt] [hɪm'self] [tuː; tə] [ɪn] ['eni] ['ʌðə(r)] [wei] .
subject himself to in any other way .
主题 他自己 到 在 任何 其他 方式 .

当一个人外出散步，并且尽其所能地走，或者尽其所能地进行任何其他形式的锻炼时，他所承受的神经压力与他以任何其他方式所承受的神经压力一样大。

[biː; bi] [kɑːm] [ə'baʊt] [jɔː(r); jə(r)] ['wɔːkɪŋ] , [ɔː(r)] [wɒt'evə(r)] [els] [juː; jʊ] [duː; də] .
Be calm about your walking , or whatever else you do .
是 冷静的 关于 你的 步行 , 或者 任何 别的 你 做 .

走路时要保持冷静，做任何其他事情时也要保持冷静。

" ['fɔːməli] [ˌaɪ 'tiː] [hæd; həd] [biːn] [maɪ] ['kʌstəm] [tuː; tə] [plʌg] [aʊt] ['ɑːftə(r)] ['brekfəst] [ænd; ənd] ['gæləp]
" Formerly it had been my custom to plug out after breakfast and gallop
" 以前 它 有 到过 我的 风俗 到 插头 出去 后 早餐 和 驰骋
[θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] [maɪlz] [æz; əz] [hɑːd] [æz; əz] [ai] [kʊd; kəd] [ænd; ənd] [ðen] [gəʊ] [tuː; tə] [wɜːk] .
three or four miles as hard as I could and then go to work .
三 或者 四 英里 作为 难的 作为 我 可以 和 然后 去 到 工作 .

“以前我的习惯是早餐后奋力跑上三四英里，然后去上班。

[ai] [kʌt] [ðæt] [aʊt] .
I cut that out .
我 切 那 出去 .

我把那段删掉了。

[ai] [wɔːkt] [æn; ən] ['iːzi] , ['leʒəli] [maɪl] [ɔː(r)] [tuː] [maɪlz] ,
I walked an easy , leisurely mile or two miles ,
我 步行 一个 简单的 , 悠闲 英里 或者 二 英里 ,

我轻松悠闲地走了大约一两英里，

['lʊkɪŋ] [æt; ət] [ðə; ði] [triːz] [ænd; ənd] ['flaʊəz] [ænd; ənd] ['wɒtʃɪŋ] [ðə; ði] ['piːp(ə)l] [ænd; ənd] ['lʊkɪŋ]
looking at the trees and flowers and watching the people and looking
寻找 在 这 树木 和 花朵 和 观看 这 人们 和 寻找
['ɪntuː] [ʃɒp] ['wɪndəʊz] ,
into shop windows ,
进入 店铺 视窗 ,

看看树木花草，看看行人，看看商店橱窗，

[ænd; ənd] [ai] [gɒt] [ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] [gʊd] [aʊt] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] .
and I got a lot of good out of it .
和 我 得到 一个 很多 的 好的 出去 的 它 .

我从中受益匪浅。

[ðen] [ˌaɪ 'tiː] [gruː] [hɒt] ,
Then it grew hot ,
然后 它 生长 热的 ,

然后天气变得炎热，

[ænd; ənd][ai][kʌt][maɪ] ['wɔːkɪŋ] [tuː; tə][hɑːf][ə; eɪ][maɪl][ɔː(r)][səʊ] [daʊn] [tuː; tə][maɪ] ['ɒfɪs] [ɪn][ðə; ði]
and I cut my walking to half a mile or so down to my office in the
和 我 切 我的 步行 到 一半 一个 英里 或者 所以 向下 到 我的 办公室 在 这
['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd] [bæk] [æt; ət] [naɪt] .
morning and back at night .
早晨 和 后退 在 夜晚 .
于是我把步行距离缩短到早上到办公室大约半英里，晚上再走回来。

[ə'keɪʒnəli] , ['ɑːftə(r)]['dɪnə(r)] , [ai] [wʊd] [wɔːk] [ə; eɪ]['kʌp(ə)l] [ɒv; əv] [maɪlz] .
Occasionally , after dinner , I would walk a couple of miles .
偶尔 , 后 晚餐 , 我 会 走 一个 夫妻 的 英里 .
偶尔，晚饭后我会走几英里路。

[ðɪs] ['sʌmə(r)] [ai] [went] ['fɪʃɪŋ] [ænd; ənd] [træmp] [ə'baʊt] [sʌm; səm] , [bʌt; bət] [nɒt] [mʌtʃ] .
This summer I went fishing and tramped about some , but not much .
这 夏天 我 去 钓鱼 和 践踏 关于 一些 , 但 不是 很多 .
今年夏天我去钓了鱼，也四处走了走，但不多。

[ɪn] [ri'æləti] , [ai][hæd; həd][nəʊ] [skiːm] [ɒv; əv]['eksəsaɪz] , [ænd; ənd][ai] [tʊk] ['lɪt(ə)l] .
In reality , I had no scheme of exercise , and I took little .
在 现实 , 我 有 不 方案 的 锻炼 , 和 我 采取 小的 .
事实上，我没有任何锻炼计划，而且运动量也很少。

[ai]['dɪd(ə)nt] [niːd] [ˌaɪ 'tiː] .
I didn't need it .
我 没有 需要 它 .
我不需要它。

[ai]['dɪd(ə)nt][hæv; həv] ['mæsɪz] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [ɪn][ˌem 'iː][tuː; tə][biː; bi] [bɜːnd] [ʌp] .
I didn't have masses of food and drink in me to be burned up .
我 没有 有 群众 的 食物 和 喝 在 我 到 是 烧伤 向上 .
我体内并没有大量的食物和饮料需要消耗掉。

[ai][wɒz; wəz]['nɔːm(ə)l] .
I was normal .
我 曾是 普通的 .
我当时很正常。

[æz; əz][ai] [sed] ,
As I said ,
作为 我 说 ,
正如我所说，

[ai] [sə'pəʊz] [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] [əb'sɜːdli] [ˌʌnˌsaɪən'tɪfɪk] — [ænd; ənd][ai][dəʊnt] [gɪv] [ə; eɪ] [huːt] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] .
I suppose all this is absurdly unscientific — and I don't give a hoot if it is .
我 认为 全部 这 是 荒谬地 不科学的 — 和 我 不 给 一个 叱 如果 它 是 .
我想这一切都非常不科学——但我一点也不在乎。

[ˌaɪ 'tiː] [wɜːkt] [fɔː(r); fə(r)][ˌem 'iː] .
It worked for me .
它 工作 为了 我 .
对我来说有效。

[ai][dəʊnt] [nəʊ] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [wɜːk] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] ['ʌðə(r)]['pɜːs(ə)n][ɒn] [ðɪs] [ɜːθ] .
I don't know whether it will work for any other person on this earth .
我 不 知道 无论 它 将要 工作 为了 任何 其他 人 在 这 地球 .
我不知道它对地球上其他人是否有效。

[nɔː(r)][duː; də][ai][keə(r)] .
Nor do I care .
也不 做 我 关心 .
我也不在乎。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [traɪ] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] , [prə'vaɪdɪd] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [fæt] , [hɪə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [ˌspesɪfɪ'keɪʃnz] :
If you want to try it on , provided you are fat , here are the specifications :
如果 你 想 到 尝试 它 在 ， 假如 你 是 胖的 ， 这里 是 这 规格 ：

如果你想试穿，前提是你身材偏胖，以下是具体要求：

[ai] [ə'sjuːm] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [æn; ən] ['æksiəm] [ðæt] [wiː; wi] [ɔːl] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
I assume it is an axiom that we all eat too much .
我 认为 它 是 一个 公理 那 我们 全部 吃 也 很多 .

我认为大家都吃得太多，这应该是不言而喻的。

[ai] [nəʊ] [ai] [dɪd] — [ə'baʊt] ['sɪksti] [pə(r)] [sent] [tuː] [mʌtʃ] .
I know I did — about sixty per cent too much .
我 知道 我 做过 — 关于 六十 每 中心 也 很多 .

我知道我做得太多了——大概多做了百分之六十。

[stɪl] , [ai] [ˌgærən'tiː] ['nʌθɪŋ] .
Still , I guarantee nothing .
仍然 ， 我 保证 没有什么 .

但我不能保证什么。

[ai] [meɪk] [nəʊ] [kleɪmz] .
I make no claims .
我 制作 不 索赔 .

我不作任何声明。

[ai] [hæv; həv] [set] [daʊn] [ðə; ði] [fækts] ; [ænd; ənd] [ðə; ði] ['əʊnli] ['wɔːnɪŋ] ,
I have set down the facts ; and the only warning ,
我 有 放 向下 这 事实 ； 和 这 仅有的 警告 ，

我已经陈述了事实；唯一的警告是，

[əd'vaɪs] [ɔː(r)] [ˌædmə'nɪʃ(ə)n] [ai] [hæv; həv] [tuː; tə] [gɪv] [ɪz] [ðæt] ['eni] ['pɜːs(ə)n] [huː] [meɪks] [ʌp] [hɪz; ɪz] [maɪnd] [tuː; tə] [traɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ænd; ənd] [θɪŋks] [hiː; hi] ['ɪz(ə)nt] [ɪn] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [hɑːdɪst] ['strʌg(ə)l] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [laɪf] [wʊd] [duː; də] [wel] [nɒt] [tuː; tə] [traɪ] .
advice or admonition I have to give is that any person who makes up his mind to try this method and thinks he isn't in for the hardest struggle of his life would do well not to try .
建议 或者 警告 我 有 到 给 是 那 任何 人 WHO 制作 向上 他的 头脑 到 尝试 这 方法 和 思考 他 不是 在 为了 这 最难 斗争 的 他的 生活 会 做 出色地 不是 到 尝试 .

我给的建议或告诫是，任何决定尝试这种方法并且认为自己不会面临人生中最艰难的挑战的人，最好不要尝试。

[ðɪs] ['ɪz(ə)nt] [ə; eɪ] ['frɒlɪk] .
This isn't a frolic .
这 不是 一个 嬉戏 .

这不是嬉戏玩闹。

[ɪts] [ə; eɪ] [faɪt] .
It's a fight .
它是 一个 斗争 .

这是一场战斗。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。



听书破万卷
开口如有神